



Piipponen Oona

Herkkyys opettajan ominaisuutena ja sen yhteys työssä jaksamiseen

Pro Gradu- tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Luokanopettajan koulutus  
2020



Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Herkkyys opettajan ominaisuutena ja sen yhteys työssä jaksamiseen (Oona Piipponen)

Pro Gradu- tutkielma, 69 sivua, 2 liitesivua

Toukokuu 2020

---

Herkkyys on synnynnäinen ominaisuus, joka selittyy tavallista herkemällä hermojärjestelmän reagoivuudella. Herkkä ihminen poimii enemmän aistitietoa ympäriltään ja aistii, havaitsee ja huomaa hienovaraisiakin yksityiskohtia ympäristöstään. Herkkydestä on paljon hyötyä opettajan ammatissa, sillä herkkä ihminen on taitava toimimaan vuorovaikutuksessa sekä tulkitsemaan ja ymmärtämään sanatonta viestintää, ilmapiirejä ja tunteita. Herkällä ihmisellä on myös korkeampi riski kuormittua ympäristön ärsykkeistä. Herkän opettajan on huolehdittava eri tavalla jaksamisestaan, kuin temperamentiltaan vähemmän sensitiivisen opettajan.

Pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää opettajien käsityksiä herkkydestä opettajan ominaisuutena sekä tutkia herkkyyden ja työssä jaksamisen yhteyttä. Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan herkkyyden käsitettä eri näkökulmista sekä perehdytään aiempaan tutkimusteoriaan herkkydestä ominaisuutena ja herkkyyden ilmenemisestä opettajan toiminnassa. Lisäksi perehdytään opettajan työhyvinvointiin ja erityisesti herkän opettajan työssä jaksamiseen.

Tutkielma on toteutettu monimenetelmällisenä tutkimuksena kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmiä hyödyntäen. Aineisto on kerätty sähköisellä kyselylomakkeella, jonka kautta vastauksia saatiin 186 kappaletta. Kyselylomakkeen avoimet kysymykset on analysoitu laadullisen sisällönanalyysin menetelmällä ja monivalintakysymykset SPSS-ohjelman Kruskal-Wallis-testillä. Tutkielman keskeiset tulokset osoittavat, että herkkä opettaja on ominaisuutensa ansiosta luontaisesti taipuvaisempi ymmärtämään oppilaiden ja kollegoiden erilaisuutta, osaa reagoida ihmisten erilaisiin tarpeisiin tarkoituksenmukaisella tavalla ja siten tukee oppilaiden hyvinvointia sekä on pidetty työyhteisössään. Herkällä opettajalla on toisaalta riski uupua työssään ja tarvitsee enemmän aikaa palautumiseen, sekä toimivia keinoja työssä jaksamisesta huolehtimiseen.

Avainsanat: Herkkyys, aistiherkkyys, tunneherkkyys, aistitiedon prosessointi, erilaisuuden ymmärtäminen, työhyvinvointi, stressi

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Herkkä opettaja</b>	<b>8</b>
2.1	Herkkyys käsitteenä	8
2.1.1	<i>Herkkyiden biologinen perusta</i>	8
2.1.2	<i>Aistitiedon prosessoinnin herkkyys</i>	10
2.1.3	<i>Sosiaalinen herkkyys ja tunneherkkyys</i>	11
2.1.4	<i>Pedagoginen sensitiivisyys</i>	12
2.2	Herkkä opettaja tukee oppilaiden hyvinvointia	14
<b>3</b>	<b>Herkän opettajan työssä jaksaminen</b>	<b>16</b>
3.1	Työhyvinvointi opettajan työssä	16
3.2	Herkän opettajan työhyvinvointia heikentävät tekijät	18
3.2.1	<i>Työstressi ja työuupumus opettajan työssä</i>	19
3.2.2	<i>Melu ja muut aistiärsykkeet stressitekijöinä</i>	22
3.3	Herkän opettajan työhyvinvointia edistävät tekijät	23
<b>4</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b>	<b>26</b>
4.1	Kyselyn toteutus	26
4.2	Kyselyaineiston analyysi	27
4.2.1	<i>Monivalintakysymykset ja Kruskal-Wallis-testi</i>	27
4.2.1	<i>Avoimet kysymykset ja sisällönanalyysi</i>	29
4.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	31
<b>5</b>	<b>Herkkyys opettajien sanoittamana ominaisuutena</b>	<b>34</b>
5.1	Herkkyys vuorovaikutuksessa	35
5.1.1	<i>Herkkyys ja tunteet</i>	35
5.1.2	<i>Sosiaalinen herkkyys</i>	37
5.1.3	<i>Herkät tuntosarvet</i>	38
5.1.4	<i>Välittäminen ja läsnäolo</i>	39
5.1.5	<i>Empatiakyky</i>	39
5.2	Herkkyys opetuksessa	40
5.3	Herkkyys biologisena ominaisuutena	41
5.4	Herkkyys ja kognitiiviset taidot	41
5.5	Muita herkkyyteen liitettyjä ominaisuuksia	41
<b>6</b>	<b>Herkkyiden yhteys työstä kuormittumiseen</b>	<b>43</b>
6.1	Herkkyiden ja työssä jaksamisen yhteys- työkokemuksen merkitys	43
6.1.1	<i>Monivalintakysymysten vastausten keskiarvot</i>	43
6.1.2	<i>Kruskal-Wallis-testin tulokset</i>	44
6.2	Herkän opettajan tarve palautumiselle	45
6.2.1	<i>Kuormittaako herkkyys?</i>	47
6.2.2	<i>Herkkää opettajaa kuormittavat tekijät</i>	50
6.3	”Herkkä ja vahva”- Keinoja herkün opettajan työssä jaksamisen parantamiseen	53
<b>7</b>	<b>Yhteenveto ja johtopäätökset</b>	<b>56</b>
7.1	Herkän opettajan ”superaistit”	56
7.2	Herkkyys sisältää riskin kuormittumiselle	58
<b>8</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>62</b>



# 1 Johdanto

*“Hyvät ja herkät opettajat ovat välttämättömiä kaikenlaiselle onnellisuudelle ja edistykselle, niin yksilölle kuin yhteiskunnalle” (Aron 2014, 142).*

Koulun tehtävänä on kyetä mukautumaan erilaisuuteen, jota ilmenee aina oppilaiden keskuudessa. (Fischbein & Österberg 2009, 32–44.) Tutkimusten mukaan vaihtelu oppilaissa sisältää vaaran, että osa ei sovi koulun asettamiin raameihin. Tämä vaihtelu sisältää sekä erityisen lahjakkaat oppilaat että oppilaat, joilla on vaikeuksia koulun asettamien vaatimusten kanssa ja kaiken näiden ääripäiden välillä. Esimerkiksi erityisen lahjakkaat oppilaat ovat vaarassa joutua merkittäviin vaikeuksiin koulussa, koska poikkeavat enemmistöstä eikä koulu kykene vastaamaan heidän tarpeisiinsa. Toisessa päässä olevat oppilaat, joilla on vaikeuksia vastata koulun asettamiin odotuksiin, ovat myös vaarassa jäädä ulkopuolelle ja ovatkin yleisin erityispedagogiikan kohderyhmä. Lisäksi muun muassa sukupuolierot, kehitykselliset erot, fyysinen ja henkinen kypsyys, kielellinen ja kulttuurinen tausta, vähemmistöihin kuuluminen, sosiaalinen tausta ja erilaiset oppimiseen vaikeuksia aiheuttavat tekijät (esim. ADHD) ovat erilaisuutta aiheuttavia tekijöitä. Oppilasryhmissä on aina eroja ja erilaiset ominaisuudet vaihtelevat, ja on koulun tehtävä mukautua oppilaiden erilaisuuteen. (Fischbein & Österberg 2009, 32–44.)

Tänä päivänä opettajan työnkuva pitää sisällään paljon muutakin, kuin tiedollisen sisällön välittämisen. Työ on vaativaa, moniulotteista ja edellyttää vahvaa ammattitaitoa. Yhden opettajan vastuulla on luokallinen erilaisia oppilaita ja perheitä, jotka on kyettävä kohtaamaan päivittäin ja joiden erilaisiin tarpeisiin opettajan tulisi kyetä vastaamaan. Tämän päivän opettaja tarvitsee sellaisia ominaisuuksia, kuten ongelmanratkaisutaitoa, vahvaa tunteidenhallintataitoa sekä kykyä tehdä nopeita ratkaisuja vaikeissa tilanteissa (Virtanen 2013, 19). Opettaja tekee myös jatkuvasti tiimityötä työyhteisössään kollegoiden ja koulun henkilökunnan kanssa. On selvää, että taito toimia erilaisten ihmisten kanssa on yksi opettajan työn ydinasioista. Haluan ajatella jokaisen oppilaan olevan erilainen yksilö, jonka tarpeisiin opettajan tulisi pyrkiä vastaamaan parhaansa mukaan.

Tässä tutkimuksessa perehdyn herkkyyteen opettajan ominaisuutena, sillä uskon sen olevan yksi tärkeimmistä ominaisuuksista ja työvälineistä, joita opettaja tänä päivänä tarvitsee

työssään. Herkällä opettajalla on erityinen kyky nähdä oppilaidensa erilaisuutta ja mukauttaa toimintaansa lasten tarpeiden mukaan. Tähän herkkyyteen liittyy aito välittäminen, oppilaiden kokonaisvaltainen näkeminen ja kuuleminen sekä kyky vastaanottaa ja tulkita oppilaiden hienovaraisia viestejä. (Jordan-Kilkki ym. 2012, 165.) Herkkyys ilmiönä sekä ominaisuutena on moniulotteinen ja sitä koskevat määrittelyt rikkaita. Tämän tutkimuksen kautta tarkoituksenani on keskittyä selvittämään opettajien näkemyksiä ilmiöstä ja siitä, miten se näyttäytyy heidän työnteossaan ja ammatissaan. Varsinainen tutkimus on toteutettu sähköisen kyselytutkimuksen muodossa, sosiaalista mediaa hyödyntämällä. Tutkimukseni tarkoitus on selvittää opettajien vastauksista, mitä herkkyys opettajan ominaisuutena käsittää ja pitää sisällään sekä tutkia, onko herkkyydellä sekä opettajan työstä kuormittumisella yhteys. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten opettajat sanoittavat herkkyyttä opettajan ominaisuutena?
2. Millainen yhteys herkkyydellä ja työssä jaksamisella on?

Tutkimukseni kautta perehdyn opettajien näkemyksiin ja käsityksiin siitä, mitä ulottuvuuksia herkkyys opettajan ominaisuutena sisältää. Lisäksi tutkin opettajan herkkyyden yhteyttä työssäjaksamiseen. Tutkin myös, voiko opettaja kehittää herkkyyttä itsessään ja millaisia keinoja siihen on olemassa. Psykologi Heli Heiskanen luennoi tammikuussa 2017 Helsingin messukeskuksessa Educa-messuilla erityisherkan ihmisen selviytymisestä koulumaailmassa. Heiskasen mukaan tunne- ja aistiherkkyys ovat usean opettajan vahvuuksia, mutta samalla herkän opettajan pärjääminen koulumaailmassa aiheuttaa haasteita. Kouluympäristö on täynnä erilaisia ärsykeitä, meteliä ja kiirettä, jotka kuormittavat herkkää opettajaa. Herkän opettajan olisi tärkeää kehittää itselleen välineitä, joiden avulla herkkyys säilyy ammatillisena voimavarana eikä muodostu ylikuormittavaksi tekijäksi. (Heiskanen 2017, Educa-messut)

## **2 Herkkä opettaja**

Tässä luvussa käsitellään herkkyyttä moniulotteisena käsitteenä, herkkyyden ilmenemistä opettajan pedagogisessa toiminnassa sekä herkän opettajan merkitystä erilaisten oppilaiden hyvinvoinnin näkökulmasta.

### **2.1 Herkkyys käsitteenä**

Tässä luvussa avataan herkkyyttä käsitteenä, herkkyyden näyttäytymistä opettajan ominaisuutena sekä herkkyyden ilmenemistä opettajan pedagogisessa toiminnassa. Herkkyys käsitteenä on moniulotteinen ja tutkijoiden määritelmät herkkyydestä vaihtelevat. Herkkyyttä kuvataan muun muassa sosiaalisena herkkyytenä (mm. Keltikangas-Järvinen 2014, 2008; Acevedo ym. 2014), tunneherkkyytenä (mm. Virtanen & Sinokki 2014; Kalliala 2008; Laevers 1994), fyysisenä aistitiedon prosessoinnin herkkyytenä (mm. Aron 2014; Acevedo ym. 2014), erityisherkkyytenä (mm. Satri 2016; Heiskanen; Aron 2014), temperamentin sensitiivisyytenä (Keltikangas-Järvinen) ja pedagogisena sensitiivisyytenä (mm. Van Manen 2008; Hultinen-Hildén 2012). Tässä luvussa avaan näitä erilaisia herkkyyteen liitettyjä käsitteitä, joiden katson kokonaisuutena kuvaavan herkkyyttä opettajan ominaisuutena. Käsitteitä liian kapeasta näkökulmasta lähestyminen aiheuttaisi haasteita ymmärtää herkkyyttä moniulotteisena käsitteenä. Herkkyys vaatii sen erilaisten ulottuvuuksien huomioimista, jotta voidaan ymmärtää sitä kokonaisvaltaisemmin.

#### **2.1.1 Herkkyyden biologinen perusta**

Herkkyys on synnynnäinen ominaisuus, joka selittyy tavallista herkemällä hermojärjestelmän reagoivuudella (Heiskanen 2016, 14–15; Satri 2016, 18; Aron 2014). Satri (2016) viittaa herkkyyden biologisesta perustasta puhuessaan Keltikangas-Järvisen (2008) käsitteeseen temperamentin sensitiivisyys, joka tarkoittaa herkkyyttä osana ihmisen temperamenttia ja persoonallisuutta (Keltikangas-Järvinen 2008, Satri 2016, 18). Myös Heiskanen mukaan herkkyys on biologisesti selitettävä, synnynnäinen temperamenttityyppi (Heiskanen 2016, 14).

Erityisherkkyys on terminä vielä vakiintumaton suomenkielessä, ja sen rinnalla käytetäänkin usein ilmauksia tunne- ja aistiherkkä ihminen tai erityisen herkkä ihminen. Erityisherkkyyden ominaisuus (Highly Sensitive person) on psykoterapeutti ja tutkija Elaine Aronin kehittämä



termi kuvaamaan ihmistä, joka on erityisen herkkä aistimaan ulkoisia ärsykeitä, kuten ympäristön tunneilmapiirejä, yksityiskohtia, valoja ja ääniä sekä reagoimaan niihin. (Aron 2014, 6-10.) Erityisherkkiä ihmisiä on arvioidusti noin viidesosa ihmisistä (Heiskanen 2016, 14–15; Satri 2016, 18; Aron 2014).

Erityisherkkä ihminen tiedostaen tai tiedostamatta käsittelee kaikkea ympäristöstään tulevaa aistitietoa enemmän ja syvällisemmin kuin toiset. Herkkä hermojärjestelmä saa aikaan kyvyn poikkeuksellisen hienovaraisten havaintojen tekemiselle ympäristöstä sekä niiden syvälliselle sisäiselle käsittelylle. (Aron 2014, 34–35; Satri 2016, 18.) Aronin kehittämän EVÄS-mallin mukaan emotionaalisuus ja empaattisuus (E), herkkyys ympäristön vivahteille (V), liiallinen ärsykkeiden saaminen (Ä) sekä asioiden syvälinen käsittely (S) kuvaavat erityisherkkyyden ominaisuuden eri puolia. Erityisherkkä ihminen havaitsee ja oppii ympäristöstään herkemmin vahvojen tunnereaktioiden sekä empaattisuuden kautta, mutta toisaalta saadessaan liikaa ärsykeitä ja käsitellessään liian syvällisesti ympäristön eri vivahteita myös uupuu ja ylivirittyy helposti. (Aron 2014, 10; Heiskanen 2016, 14–15.)

Lionetti ja muut (2018) saivat selville tutkimuksessaan, että ihmiset voidaan jakaa kolmeen ryhmään sen perusteella, kuinka voimakkaana herkkyys heissä ilmenee. Tällaista tutkimusta ei vielä herkkyyden tutkimuksen kentällä ole aiemmin tehty; aikaisemmissa tutkimuksissa on keskitytty jaottelemaan ihminen joko herkäksi tai ei-herkäksi. (Lionetti ym. 2018)

Heidän tutkimuksensa antaa uuden näkökulman herkkyyden tutkimukseen. Aikaisemmin herkkyys on tutkimuksissa määritelty binääriseksi ominaisuudeksi; ihminen on joko herkkä tai ei-herkkä. Heidän tutkimuksensa perusteella herkkyyttä ympäristön ärsykeille (*environmental sensitivity*) voidaan kuvata kolmella eri tasolla aiempien kahden sijaan. He kuvaavat näitä tasoja kuvainnollisesti tutkimuksessaan ryhminä voikukat (*dandelions*), tulppaanit (*tulips*) ja orkideat (*orchids*). Voikukat edustavat matalan sensitiivisyyden ihmisiä ja orkideat erityisen sensitiivisiä. Tulppaanit ovat ihmisiä näiden kahden ääripään välillä; keskitason herkkyys on kaikkein yleisintä. He kuvailevat eroja näiden ryhmien välillä vertauskuvallisesti eroina näiden kukkien välillä; voikukat selviävät ympäristön voimakkaistakin muutoksista ja orkideat ovat taas hyvin haavoittuvaisia ja herkkiä ympäristön muutoksille. Tulppaanit ovat jotain näiden väliltä: ne eivät ole yhtä herkkiä ja haavoittuvaisia muutoksille, mutta ovat herkempiä esimerkiksi ilmastolle, kuin voikukat. Tämän tutkimuksen mukaan noin 40 % ihmisistä asettuu keskitason herkkyyden tasolle, noin

29 % matalan herkkyyden tasolle ja noin 31 % korkean tai voimakkaan herkkyyden tasolle. (Lionetti ym. 2018)

### 2.1.2 Aistitiedon prosessoinnin herkkyys

Herkkyys on ympäristön vivahdeiden vaistoamista, aistitiedon käsittelyn syvyyttä sekä taipumusta ylivirittyä liiallisen ärsykekuorman seurauksena. Herkkyys ominaisuutena selittää sitä, miksi yksilöiden tavoissa reagoida ympäristön ärsykkeisiin on niin suuria eroja. (Aron 2014; Heiskanen 2016; Satri 2016; Keltikangas-Järvinen 2008; Lionetti 2019.) Aistitiedon prosessoinnin herkkyyttä (engl. SPS, sensory processing sensitivity) on tutkittu erityisesti psykologian tohtorin Elaine Aronin ansiosta viime vuosikymmeninä (Aron 2014, Aron ym. 2012, Aron ja Aron 1997). Aistitiedon prosessoinnin herkkyyden on tutkimuksissa osoitettu olevan synnynnäinen piirre, joka yhdistetään korkeampaan sensitiivisyyteen ja vastaanottavaisuuteen ympäristön ärsykeille. (Aron ym. 2012) Aron on tutkimuksissaan kehittänyt herkkyyttä mittaavan testin (HSP- scale, Highly Sensitive Person scale). Highly Sensitive Person, HSP, on ihmistyyppi, johon Aronin mukaan kuuluu noin 15–20 % ihmisistä. Erityisherkan ihmisen tahdosta riippumaton eli autonominen hermosto reagoi herkästi erilaisiin ärsykkeisiin ja esimerkiksi tilanteisiin, joihin useimmat ihmiset eivät reagoi millään tavalla (Aron 2014, 34-35) Erityisherkkyys yhdistetään tänä päivänä yhä useammassa tutkimuksissa tunnistettaviin geeneihin, käyttäytymiseen, psyykkisiin reaktioihin ja aivotoiminnan malleihin. (Acevedo, Aron, Aron, Sangster, Collins & Brown 2014, 13.)

Erityisherkkyyttä hermostollisena ominaisuutena on tutkittu englanninkielisenä käsitteenä SPS, *sensory processing sensitivity*. Käytän tutkielmassani suomenkielistä käsitettä *aistitiedon prosessoinnin herkkyys*. Tutkimuksissa (mm. Aron ja Aron 1997; Wolf ym. 2008; Acevedo ym. 2014) on esitetty aistitiedon prosessoinnin herkkyyden kehittyneen lajien selviytymistä suojaavaksi strategiaksi. Yksilöllä, joka oli sensitiivisempi ja vastaanottavaisempi ympäristölleen, oli myös kehittyneempi tietoisuus ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista (esimerkiksi ruoka, lajikumppanit, liittoutumat) ja siten paremmat valmiudet selviytyä. Tämä selviytymisstrategia on tehokas niin kauan, kun korkeampi sensitiivisyys ja sen tuomat hyödyt ylittävät herkkyyden mukanaan tuomat heikkoudet (esimerkiksi korkeamman kognitiivisen ja metabolisen kulutuksen). (Aron ja Aron 1997; Wolf ym. 2008; Acevedo ym. 2014)

Tähän toimintastrategiaan liittyy reflektointi eli asioiden pohtiminen etukäteen ja tilanteiden jälkeen. (Acevedo ym. 2014) Toiminnallisesti samantyyppinen piirre tai toimintastrategia, josta on käytetty käsitteitä responsiivisuus eli vastaanottavaisuus, mukautuvuus tai joustavuus (Wolf ym. 2008) on tunnistettu yli sadalla eläinlajilla, kuten esimerkiksi linnuilla (Verbeek ym. 1994), aurinkoaahvenilla (Wilson ym. 1993), jyrsoilla (Koolhaas ym. 1999) ja reesusapinoilla (Suomi 2006). (Acevedo ym. 2014) Tähän toimintastrategiaan kuuluu osin tiedostamaton prosessointi, tarkkailu ja valmistautuminen. Verrattuna erityisherkkään, ei-erityisherkkä yksilö on impulsiivisempi ja rohkeampi kokeilemaan, koska mahdolliset virheet eivät aiheuta hänelle niin voimakasta epäonnistumisen kokemusta, kuin erityisherkkälle. (Acevedo ym. 2014)

### 2.1.3 Sosiaalinen herkkyys ja tunneherkkyys

Herkkyyteen liitetään myös käsite sosiaalinen herkkyys. Herkkä ihminen kykenee toimimaan taitavasti sosiaalisissa tilanteissa ja tulkitsemaan ilmapiirejä, sanatonta viestintää, sosiaalisia tilanteita sekä poimimaan viestejä toisten ihmisten käytöksestä. Herkkä ihminen tunnistaa ja tiedostaa toisten tunteita ja niissä tapahtuvia muutoksia. (Keltikangas-Järvinen 2014, 68-69.) Acevedo ym. (2014) tutkivat tutkimuksessaan aivojen toimintaa ja reaktioita, kun tutkittavat altistettiin sosio-emotionaalisille ärsykeille. Tutkimuksessa todettiin, että herkkä ihmisen aivot osoittavat mahdollisesti korkeampaa virittyneisyyttä ja erityistä reagoitua toisia ihmisiä ja heidän tarpeitaan kohtaan. (Acevedo ym. 2014, 13.)

Herkkyyden yhteydessä puhutaan myös emotionaalisesta herkkyydestä ja tunneherkkyydestä sekä tunneälystä. Herkkyyteen liittyy tästä näkökulmasta emotionaalinen reaktiivisuus ja vahva empatiakyky. (Greven ym. 2019.) Tunneäly on kykyä ymmärtää ja huomioida toisten tunteita. Se on ajattelusta, tunteista ja tahdosta koostuvaa persoonallisuuden eheyttä, jolla on suuri merkitys työntekijän oman ja koko työyhteisön hyvinvoinnin näkökulmasta. Tunneälyyn liittyy toisten tunteiden ymmärtämisen lisäksi taito motivoitua ja innostua, optimismi, joka tukee vaikeissa sekä turhauttavissa tilanteissa, sisukkuus sekä itsehillintä. (Virtanen & Sinokki 2014, 190-191.) Herkkä opettaja tukee oppilaan emotionaalista hyvinvointia olemalla kykenevä tunnistamaan herkästi oppilaan tunnetiloja. Herkkyys on jotain, joka näyttäytyy kaikessa vuorovaikutuksessa ja johon liittyy kyky havaita ja tulkita sekä sanallisia että sanattomia eleitä ja aloitteita. (Kalliala 2008, 69.) Laeversin (1994) määritelmä herkkyydestä

rajaa herkkyyden käsitettä kyvyksi kohdata toisen ihmisen emotionaaliset tarpeet ja vastata niihin (Kalliala 2008, 67–68; Laevers 1994b, 12; Laevers 1998b, 12).

Opettajan herkkyys omien ja toisten tunteiden sekä niiden vaikutusten tunnistamiselle on yhteydessä tärkeäksi koettuun opettajan emotionaaliseen kompetenssiin. Empaattisuus (mm. myötätunnon kokeminen, toisten tunnetilojen aistiminen, kyky toimia erilaisten ihmisten kanssa) oli tutkimustulosten perusteella keskeinen taito opettajan työssä. (Virtanen 2013, 208–209.) Empaattinen aikuinen on tietoinen tunteistaan ja kykenee hallitsemaan niitä vastuullisesti, jolloin yhteyden rakentaminen lapseen mahdollistuu ja lapselle välittyy ymmärretyksi tulemisen tunne (Veivo-Lempinen 2009, 204). Empaattinen aikuinen kuuntelee tarkkaavaisesti, ymmärtää ja antaa tilaa lapsen ajatuksille, kokemuksille ja tunteille (Veivo-Lempinen 2009, 204; Virtanen 2013, 209). Empaattisuus on kykyä asettua toisen asemaan, ymmärtää erilaisia näkökulmia sekä aistia ja tunnistaa erilaisia ilmapiirejä sekä toisten ihmisten tunnetiloja. Tämä perustuu pitkälle herkkyyteen tunnistaa ja tulkita muiden sanattomia, eli non-verbaalisia viestejä: eleitä, ilmeitä ja äänensävyjä. Empaattisuus on taito ja ominaisuus, jonka ansiosta opettaja kykenee ymmärtämään erilaisia ihmisiä ja tulemaan paremmin toimeen eri kulttuureista tulevien sekä taustoiltaan erilaisten ihmisten kanssa. (Virtanen 2013, 60.)

#### 2.1.4 Pedagoginen sensitiivisyys

Pedagoginen sensitiivisyys käsittää opettajan kykyä toimia kussakin tilanteessa tilanteen vaatimalla herkkyydellä, tahdikkoudella ja ajattelevaisuudella. Pedagogisesti sensitiivinen opettaja kykenee toiminnassaan aktiivisesti harkitsemaan, ymmärtämään ja tulkitsemaan toimintansa ja erinäisissä tilanteissa tekemiensä ratkaisujen vaikutuksia erilaisiin oppilaisiin. Tällainen käytännön toiminnan vaikutusten ymmärtäminen ja niissä taitavasti improvisoiden toimiminen, eli pedagoginen sensitiivisyys, muodostaa koko opettajuuden sydämen. (Van Manen 2008, 4.) Pedagogista sensitiivisyyttä voisi verrata myös Skinnarin käsitykseen pedagogisesta rakkaudesta, joka hänen mukaansa “ – ilmenee siis omassa ja toisen persoonassa ilmenevää henkistä ainutlaatuisuutta kunnioittavana sekä rakastavana läsnäolona ja toimintana” (Skinnari 2004, 25–26).

Hultinen-Hildénin (2012) tutkimuksen tulokset osoittivat, että pedagoginen sensitiivisyys, ”pedagogisten tilanteiden kokonaisvaltainen hiljainen tietäminen”, koettiin tärkeäksi osaksi opettajan ammattitaitoa- ja tietämystä. Pedagoginen sensitiivisyys on tietynlaista opettajassa

olevaa vanhemmuutta; muun muassa kykyä tietää ja nähdä lasta koskevia asioita hiljaisesti, ei-kielellisellä tasolla, aistia sekä vastaanottaa herkästi lapsen viestejä ja vastata niihin lapselle sopivalla tavalla (Hultinen-Hildén 2012, 227, 229–230.)

Herkkä opettaja osoittaa toiminnallaan, että näkee ja huomioi lapsen ja että lapsi on hänelle aidosti tärkeä. Herkkyys ilmenee kaikessa opettajan pedagogisessa toiminnassa erityisesti kiinteään vuorovaikutukseen antautumisen kautta: herkkä opettaja on lämmin ja välittää positiivista energiaa, viestii ilmaisullaan aitoa välittämistä lapselle, malttaa pysähtyä ja keskittyä lapsiin ja on olemukseltaan kiireetön, läsnä sekä lähellä lasta. Herkkyys näkyy opettajan toiminnassa erityisesti myös tavassa, jolla opettaja suhtautuu lapsiin. Herkkä opettaja kykenee huomioimaan ja tunnistamaan opetuksessa sen, mitä lapsi tarvitsee milläkin hetkellä ja sopeuttamaan omaa toimintaansa sekä siten vastaamaan lapsen tarpeisiin. (Kalliala 2008, 1-3, 94–181.)

Opettajan herkkyys ilmenee myös taitona tunnistaa ja huomioida lasten tunne- ja vireystiloja sekä niiden vaikutuksia oppimiseen kussakin hetkessä. (Kalliala 2008, 94–181.) Kallialan Aikuisen sitoutuneisuuden arviointiasteikon (Adult Engagement Scale-AES) yhtenä arvioitavana ominaisuutena on herkkyys. Herkkä aikuinen (taso 5, täydellinen sitoutuneisuus) käyttää puhuessaan lapsille myönteistä äänensävyä, eleitä ja katsekontaktia, osoittaa kiintymystä ja lämpöä, kunnioittaa, rohkaisee, kehuu ja arvostaa lasta, kykenee tunnistamaan lapsen tarpeet, kuuntelee ja vastaa lapselle sekä rohkaisee toiminnallaan lasta luottamaan. Vastakohta edelliselle on (taso 1, täydellisesti sitoutumaton) aikuinen, joka on kylmä ja etäinen, torjuu lapsen ja hänen tarpeensa, puhuu lapsesta muille kuin hän ei olisi paikalla, ei kuuntele eikä vastaa lapselle sekä kritisoi lasta. (Kalliala 2008, 318.)

Herkkä opettaja toimii erilaisissa vuorovaikutustilanteissa siten, että kykenee sensitiivisyytensä varassa toimimaan oikein ja tekemään vaistonsa varassa oikeita pedagogisia ratkaisuja. Käytännössä herkkyys pedagogisissa ratkaisuissa näkyy opettajan kykynä tulkita esimerkiksi, milloin lapsen kasvun ja oppimisen kannalta on hyvä puuttua johonkin toimintaan ja milloin vetäytyä. (Kalliala 2008, 69.)

## **2.2 Herkkä opettaja tukee oppilaiden hyvinvointia**

Kallialan (2008) tutkimuksessa aikuisen herkkyyys, sensitiivisyys, näyttäytyy positiivisena ominaisuutena lapsen hyvinvoinnin kannalta, kun taas sitä vastoin epäsensitiivisyys nähdään heikkona ja negatiivisena ominaisuutena. Opettajan herkkyyys on taitoa ymmärtää vaistomaisesti lapsen perustarpeita ja tunteita sekä eläytyä ja vastata niihin. Sensitiivinen aikuinen vastaa myös lapsen tarpeeseen huomiosta, turvallisuudesta, emotionaalisesta tuesta, vahvistamisesta sekä selkeydestä. (Kalliala 2008, 1-3).

Inhimillisen kanssakäymisen ja laadukkaan vuorovaikutuksen merkitystä oppimisessa ei tule väheksyä. Neuro- ja kognitiotieteellisen tutkimuksen näkökulmasta koulun kehittämisessä tulisi panostaa opettajien herkkyyteen, joka uusimpien tutkimusten valossa nähdään laadukkaan pedagogiikan ydinasiana. Opettaja tarvitsee herkkyyttä, jotta tunnistaa erilaisten oppimis- ja käyttäytymisvaikeuksien taustalla vaikuttavia tekijöitä ja kykenee puuttumaan niihin. (Kujala ym. 2012, 64–67.)

Rimm-Kaufmanin ja muiden (2003) mukaan tutkijat ovat kehittäneet menetelmiä, joiden avulla opettajien herkkyyttä voidaan kehittää. Kokeiluissa menetelmät ovat antaneet lupaavia tuloksia. He viittaavat Piantan ja Hamren (2001) kehittämään STARS- hankkeeseen (Students, Teachers and Relationship Support), jossa tutkittiin opettajan herkkyyden vaikutuksia lapsen hyvinvointiin. Menetelmässä opettaja ja oppilas viettävät kahdenkeskistä aikaa yhdessä päivittäin tavoitteenaan kokea mahdollisimman paljon positiivisia, mielekkäitä kokemuksia yhdessä. (Rimm-Kaufman ym. 2003, 151–153.)

Denhamin ja Burtonin (1996) kehittämässä interventiossa todettiin opettajan sensitiivisyyden lisäävän lasten hyvinvointia. Intervention kohteena olivat 4-vuotiaiden lasten opettajat. Lapset kuuluivat riskiryhmään, jossa heidän sosioekonomisen taustansa ennusti myöhempiä ongelmia koulussa. Menetelmän tarkoituksena on useiden lähestymistapojen kautta kehittää hoitajan ja lapsen välistä suhdetta paremmaksi ja lasta huomioivammaksi. Intervention kautta osoitettiin, että ne lapset, joiden opettajia koulutettiin ja joiden herkkyyttä kehitettiin 32-viikkoisen kokeilujakson aikana, osoittivat vähemmän negatiivisia tunteita sekä enemmän osallistumista ja aloitekykyä vertaisjoukossa, kuin verrokkit. (Rimm-Kaufman ym. 2003, 151–163.)

Herkällä opettajalla on kykyä nähdä jokainen oppilas omanlaisena yksilönä. Jotta oppilaalla olisi turvallinen olo, opettajan täytyy osoittaa toiminnallaan hyväksyvänsä oppilaan juuri sellaisena kuin on ja arvostavansa häntä omana itsenään. Kun oppilas ei joudu pelkäämään opettajan kritiikkiä ja arvostelua ja ilmapiiri on hyväksyvä, oppilaan turvallisuuden kokemus vahvistuu. (Jordan-Kilkki & Pruuki 2011, 21.)

Tutkimusten mukaan oppilaat hyötyvät kehityksessään opettajan herkästä ja responsiivisesta tavasta olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Tutkimuksissa lapset, jotka saivat herkkää opetusta ja kasvatusta, olivat sosiaalisesti taitavampia ikäryhmässään. Erityisesti opettaja-oppilasvuorovaikutuksessa sensitiivisyyttä osoittavat opettajat edesauttoivat lasten avoimempaa ja rohkeampaa lähestymistä uusia ihmisiä ja tilanteita kohtaan. (Rimm-Kaufman ym, 2012.) Päiväkotikäisten lasten tutkimuksissa on osoitettu, että opettajan sensitiivisyys on yhteydessä lasten sosiaalisiin taitoihin ja tehtäväsuuntuneisuuteen, kuten myös opettajien raportoimiin matemaattisiin ja kielellisiin taitoihin. Tutkimusten perusteella opettajat, jotka ovat herkempiä lapsen tarpeille, lapsen välittämille viesteille ja lapsen osoittamille kyvyille, tukevat paremmin lapsen sitoutuneisuutta koulussa. (Rimm-Kaufman, Vorhees, Snell & La Paro 2012, 151–153.)

Neuro- ja kognitiotieteellisen tutkimuksen mukaan herkkyys on opettajan kykyä tunnistaa, missä kehitysvaiheessa lapsi on menossa ja mitä tarpeita kuhunkin kehitysvaiheeseen liittyy. Herkkyyttä on myös taito vahvistaa oppilaan tekemiä aloitteita niin, että ne tukevat oppilaan kehitystä. Opettaja tarvitsee herkkyyttä, jotta tunnistaa erilaisten oppimis- ja käyttäytymisvaikeuksien taustalla vaikuttavia tekijöitä ja kykenee puuttumaan niihin. (Kujala ym. 2012, 64–67.)

### **3 Herkän opettajan työssä jaksaminen**

Opettajan työ on haastavaa ja vaatimuksia on paljon; jokainen oppilas tulisi pyrkiä kohtaamaan yksilönä ja huomioimaan erilaiset temperamentit sekä tarpeet. Opettajan tehtävänä on olla herkkä oppilaiden tarpeille sekä myös tarpeeksi vahva asettaakseen oppilaille rajat. Opettajan täytyy pystyä säilyttämään ammatillisuutensa työssään, jotta kykenisi tukemaan oppilaita etenkin haasteellisissa tilanteissa, joita tulee vastaan. Työhyvinvoinnista on tärkeää huolehtia, sillä opettajan uupumus ja väsymys heijastuu nopeasti oppilaisiin. Työhyvinvointiin kuuluu itsesään huolehtiminen hyvinvointia ja jaksamista lisäävillä keinoilla. (Veivo 2010, 86–87.)

Kouluympäristö on tulvillaan erilaisia ärsykeitä, kuten melua, kirkkaita valoja, kiirettä ja stressiä sekä runsaasti sosiaalisia kontakteja ja kuormittavia kohtaamisia. Herkälle ihmiselle nämä tekijät voivat aiheuttaa lisääntyntä alttiutta työstä kuormittumiselle. Herkkä ihminen poimii ympäristöstään tavallista enemmän ärsykeitä, eli havaitsee ja rekisteröi tavallista herkemmin ja enemmän ympäristössä olevia vivahteita. Tämä saa aikaan sen, että usein erityisherkkä ihminen myös virittyy ja kuormittuu herkemmin ympäristössä, jossa on paljon ärsykeitä. (Aron 2014, 233.; Satri 2016; Heiskanen 2016)

Tässä luvussa käsittelen aluksi herkän opettajan työhyvinvointia ja sen elementtejä. Seuraavaksi tarkastelen sensitiivisen temperamentin ja stressiherkkyyden yhteyttä, herkän opettajan riskiä työstä kuormittumiselle sekä selviytymistä ärsykeitä tulvillaan olevassa kouluympäristössä. Lopuksi esittelen keinoja, joiden avulla herkkä opettaja voi edistää työssäjaksamistaan sekä kehittää herkkyytään ammatilliseksi voimavaraksi.

#### **3.1 Työhyvinvointi opettajan työssä**

Virtanen ja Sinokki (2014) määrittelevät työhyvinvoinnin olotilaksi, joka rakentuu työn mielekkyydestä, sujuvuudesta sekä työympäristöstä ja -yhteisöstä, jotka tukevat työntekijän työuraa sekä terveyttä. Tämän päivän työhyvinvoinnin perusta on hyvin erilainen, kuin 1900-luvun alussa. Siinä missä aikaisemmin työhyvinvointi käsitti työntekijöiden suojelua biologisilta, kemiallisilta ja fysikaalisilta tekijöiltä, tänä päivänä fokus on työn aiheuttaman ihmissuhdekuormituksen säätelyssä ja sellaisten keinojen kehittämisessä, joiden avulla pyritään helpottamaan ihmisten välistä kanssakäymistä. Työhyvinvoinnista huolehtimisessa



keskitytään työsuojelun sijaan työelämän laadun parantamiseen sekä toimintaan, joka tukee työkykyä. (Virtanen & Sinokki, 2014, 30.)

Työhyvinvointi koostuu yksilön itsensä sekä koko työyhteisön elementeistä. Osaan työhyvinvoinnin elementeistä opettaja voi itse vaikuttaa ja osaa työyhteisö voi yhdessä edistää sekä ylläpitää. Kouluyhteisön työhyvinvointia määrittelee kuitenkin myös ulkoapäin ohjaavat tekijät, kuten koulun rakenteet ja raha. Salovaara ja Honkonen määrittelevät työhyvinvoinnin olevan sitä, että yksilö kokee saavansa tehdä sujuvaa, mielekästä työtä turvallisessa ympäristössä, joka ylläpitää, edistää ja tukee terveyttä sekä työuraa. He jakavat työhyvinvoinnin Moisio (2010, 88) määritelmän mukaisesti fyysiseen, henkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin ja omaan työhön asennoitumiseen. Lisäksi työhyvinvointiin vaikuttaa erilaiset työympäristöön liittyvät tekijät, esimerkiksi lämpötila, ilmastointi, valaistus, työn kuormittavuus sekä työn ja vapaa-ajan suhde. (Moisio 2010, 88.; Salovaara & Honkonen 2013)

Opettajan ammatillinen identiteetti liittyy työhyvinvointiin. Se tarkoittaa opettajan omaa käsitystä itsestään opettajana sekä opettajan ammatista ja vahvistaa tunnetta siitä, että on soveltuva ja osaava työssään. Opettajan ammatillinen identiteetti rakentuu kollektiivisesta, eli muiden kautta rakentuvasta, sekä persoonallisesta identiteetistä. Sen tietoinen rakentaminen alkaa jo opettajankoulutuksen aikana ja jatkuu sekä hioutuu läpi työuran. Varma ammatti-identiteetti suojaa opettajaa ja auttaa suhtautumaan työn haasteisiin. Opettajan ammatti-identiteettiin kuuluu useimmiten työn tekeminen sekä omalla persoonallaan että ammattiroolin kautta. Ammattirooli suojaa opettajaa ja antaa tehokkuutta, asiantuntemusta sekä selkeyttä työntekoon. Persoonaa taas tarjoaa työhön spontaaniutta, inspiraatiota sekä eläytymiskykyä. Molemmat roolit ovat tärkeitä ja opettajan on osattava hyödyntää tietoisesti ja järkevästi molempia ulottuvuuksia työssään. Persoonan käyttö työssä tarkoittaa sitä, että opettaja hallitsee persoonansa eri puolia tilanteen mukaan, siirtäen jotain etualalle tai takalalle kunkin tilanteen vaatimalla tavalla. Opettajan ammattiroolissa taas on mahdollisuus toimia eri tavalla, kuin toimisi oman persoonansa kautta ja ammattiroolia on myös helpompi muuttaa työn eduksi, kuin omaa persoonaa. Ammattiroolin turvin voi tehdä päätöksiä ja olla jämäkempi ratkaisuisaan. Opettajan tärkeä taito onkin osata luovia persoonan ja ammattiroolin välillä sekä tiedostaa oman persoonansa vaikutukset työssään. (Rinne 2000; Keski-Luopa 2001; Salovaara & Honkonen 2013, 25-27.)

Opettajan ammattirooli suojaa työssä silloin, kun kohdistuu negatiiviselle palautteelle tai epäonnistuu jossain. Ammattiroolin kautta on helpompi ymmärtää, ettei palaute kohdistu henkilökohtaisesti opettajan persoonaan. Roolin kautta palautteen käsitteleminen ja suodattaminen on helpompaa. Lisäksi roolin kautta toimiminen tuo turvaa ja välineitä yllättävissä tilanteissa toimimiseen ja vältetään primitiivisiä reaktioita (esimerkiksi suuttuminen) persoonan kautta toimiessa. (Salovaara & Honkonen 2013, 27-28.)

Ammatti-identiteetti on yhteydessä työhyvinvointiin. Vahva, selkeä ja terve ammatti-identiteetti lisää turvallisuuden tunnetta ja työniloa, kun taas epäselvä ammatti-identiteetti johtaa ahdistuneisuuteen sekä heikentää kykyä sopeutua. Opettaja, jolla on vahva itsetuntemus ja sitä kautta selkeä ammatti-identiteetti kokee itsensä arvokkaaksi ilman tarvetta etsiä vahvistusta itsetunnolleen vertaamalla itseään toisiin. (Salovaara & Honkonen 2013, 27-28.)

### **3.2 Herkän opettajan työhyvinvointia heikentävät tekijät**

Opetustyö sisältää kuormittavia tekijöitä ja on erityisesti henkisesti raskasta; opettajien työssään kokema stressi on muihin aloihin verrattuna yleisempää. (Onnismaa 2010, 4.) Kun puhutaan työhyvinvoinnista, sitä lähestytään usein negatiivisesta näkökulmasta työuupumuksen tai työssä jaksamista heikentävien tekijöiden kautta. Salovaara ja Honkonen (2013) kertovat, että negatiivinen puhe ja jatkuva työyhteisön valittaminen ovat tyypillisiä suomalaisissa työyhteisöissä ja omiaan ruokkimaan työpahoinvointia. Kielteinen valituspuhe tarttuu ja leviää helposti työyhteisössä ja vie sijaa myönteiseltä puheelta, joka puolestaan edistää koko työyhteisön hyvinvointia. Yksilön vastuulla on miettiä ja pohtia oman puhetapansa vaikutusta omaan sekä koko työyhteisön hyvinvointiin. Puhetapaa on helppo muuttaa ja siten itse vaikuttaa työyhteisön hyvinvoivana, innostavana, inspiroivana pysymiseen. (Salovaara & Honkonen 2013, 20)

Tässä osiossa lähestyn herkän opettajan työhyvinvointia myös osittain negatiivisesta näkökulmasta ja käsitteiden *työuupumus* ja *työstressi* kautta, mutta päätän osion lukuun 3.3 esittelemällä positiivisia keinoja, joilla työhyvinvointia voidaan edistää. On tärkeää tietää, mitä työhyvinvointia heikentäviä riskitekijöitä on olemassa, mutta näkökulma työn voimavaratekijöihin keskittymisestä riskitekijöiden sijaan voi olla hyödyllinen ja itsessään työhyvinvointia edistävä seikka.

### 3.2.1 Työstressi ja työuupumus opettajan työssä

Opettajan työssä puhututtaa tänä päivänä työn kuormittavuus, työstressi ja työuupumus. Työstressi ja työuupumus ovat eri käsitteitä, mutta molemmat aiheutuvat, kun työn ja yksilön välille muodostuu epätasapaino. Kuormitus liitetään usein yksittäisen työtehtävän suorittamiseen, kun taas stressi liittyy yleisemmin yksilön kokemaan hyvinvointiin. Stressi on yksilöllinen, kokonaisvaltainen ja monimutkainen kokemus, johon liittyy fyysinen sekä psyykkinen ulottuvuus. (Launis & Koli 2005; Onnismaa 2010, 15). Ympäristön vaatimusten ja temperamenttipiirteiden joko hetkellinen tai pysyvä yhteensopimattomuus vaikuttaa stressin määrään. (Keltinkangas-Järvinen 2008, 185–186.)

Stressiin liittyy negatiivinen sävy ja se käsitetään usein ainoastaan haitallisena reaktiona. Stressijärjestelmä ja sen aktivoituminen on kuitenkin välttämätöntä kaikelle tarkkaavaisuutta vaativalle toiminnalle. Stressireaktio syntyy, kun ihmisen biologinen valpastumisjärjestelmä aktivoituu. Valpastumisjärjestelmä valvoo yksilön ja ympäristön suhdetta ja aktivoituu ärsykemuutoksista. Sen seurauksena tapahtuva neurobiokemiallinen stressireaktio edistää yksilön toimintaa muutoksessa. Kuitenkin pitkittyneenä reaktiona stressi kääntyy haitalliseksi, koska stressireaktion alaisena aivot kuluttavat paljon energiaa. Kun energia vähenee, aivotoiminta ei pysy tehokkaana, aivot väsyvät ja ihminen tuntee olonsa uupuneeksi. Seurauksena voi olla myös lamaantumisen tunnetta ja toimintakyvyn alenemista. (Sajaniemi 2015)

Työuupumus on seurausta siitä, että työn kuormittavuus on jatkunut pidemmän aikaa ja työntekijän sekä työn välinen epäsuhta on vallinnut liian kauan. Työuupumus on vielä työstressiäkin moniulotteisempi ja laajempi käsite, mutta se liittyy läheisesti stressioireisiin ja selkeisiin epäkohtiin työn ja työntekijän välillä. (Marjala 2009; Onnismaa 2010, 15.) Salovaaran ja Honkosen (2013) mukaan työhyvinvoinnin vastakohta on työpahoinvointi, joka monesti ilmenee sairauspoissaoloina sekä työuupumuksena. Työntekijä saattaa kuitenkin voida jo huonosti työssään ilman sairauspoissaoloja tai uupumusta. Työhyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavat työn kuormittavuus, ongelmat työyhteisön ihmissuhteissa, muutokset, johtamisen ongelmat, vähäiset mahdollisuudet vaikuttaa, epäselvät odotukset työntekijää kohtaan, palautteen puute, esimiehen kiinnostuksen puute, arvostuksen tunteen puute tai tunne epäoikeudenmukaisesta kohtelusta töissä. Kouluympäristössä lisäksi erityisiä haasteita työhyvinvoinnille ovat jatkuva kiire, meteli, sisäilmaongelmat ja huono ergonomia. (Salovaara & Honkonen 2013, 19-20)

Onnismaa (2010) kuvaa työuupumusta häiriönä, johon liittyy kolme tasoa. Nämä kolme tasoa ovat uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen ja heikentynyt ammatillinen itsetunto. Työuupumusta voivat aiheuttaa opettajan työssä erilaiset stressitekijät, kuten psyykkiset kuormitustekijät, työn järjestämiseen ja sisältöön liittyvät tekijät, fyysiset tekijät tai työrooleihin liittyvät tekijät. Psyykkistä kuormitusta aiheuttaa esimerkiksi yksilön kykyihin sopimattomat työn vaatimukset. Työn järjestämiseen ja sisältöön liittyviä stressitekijöitä ovat esimerkiksi puuttuva mahdollisuus säädellä työtään itsenäisesti, tylsistyminen tai sitä vastoin kiire, yksitoikkoisuus tai ihmissuhteiden aikaansaama kuormitus. Fyysisiä tekijöitä ovat opettajan työssä usein sisäilman laatu tai äänenkäyttö. Työrooleihin liittyvät tekijät voivat olla ristiriidat ja epäselvyydet rooleissa. (Onnismaa 2010, 15-16.)

Opettajien työhyvinvointiin liittyvät ongelmat ovat kasvaneet maailmanlaajuisesti ja useiden kansainvälisten tutkimusten mukaan loppuunpalaminen tai työuupumus ilmenee opettajissa erilaisten fyysisten oireiden, unettomuuden, kyynisyyden ja turtumuksen tunteen oireina. (Yong & Hue 20017; Onnismaa 2010, 15-16) Opettajan ammatissa ja työssä henkistä kuormitusta lisäävät esimerkiksi ”liika byrokratia, tuen ja palautteen puute, liiallinen työkuormitus ja aikapaineet, paperityön suuri määrä, työn arvostuksen puute, hankalat ja häiritsevästi käyttäytyvät oppilaat, opettajan ammattitaidon puutteet, roolikonfliktit ja opettajien persoonallisuuden piirteet. ” (Launis & Koli 2007.; Onnismaa 2010, 15.) Sekä opettajan työnkuva, työympäristö, oppilaat että opettajan itsensä henkilökohtaiset ominaisuudet voivat aiheuttaa uupumista ja jaksamisen ongelmia. Henkilökohtaisista ominaisuuksista jaksamisen riskitekijöiksi voi muodostua työhön liittyvien taitojen ja kykyjen lisäksi esimerkiksi oma suhtautuminen työhön, opettajan oma persoona sekä fyysinen terveys. (Onnismaa 2010, 15-16.) Myös Koli (2014) tarkastelee työhyvinvointia suhteessa sekä ulkoisiin työympäristön tekijöihin että yksilöllisiin tekijöihin. Ulkoiset tekijät voivat vaikuttaa yksilön työhyvinvointiin joko suoraan tai yhdessä yksilön ominaisuuksien kanssa. (Koli 2014, 6-7)

Stressi ja työstressi syntyy silloin, kun yksilön ja ympäristön välille syntyy epätasapaino; työn kuormitus ylittää yksilön resurssit ja yksilö ei kykene enää selviytymään ympäristön vaatimuksista. (Koli 2014, 6-7; Onnismaa 2010, 15.) Temperamentti selittää ihmisten yksilöllisiä eroja reagoinnissa. Temperamenttitutkimuksissa on päädytty erilaisiin luokituksiin, joiden avulla kuvataan yksilöiden poikkeamista toisistaan. Tällaisia luokituksia

ovat motorinen aktiivisuus, arkuus, pelokkuus, kielteinen tai myönteinen emotionaalisuus, reaktioiden voimakkuus, reaktioiden hillitseminen, aistiherkkyys, mukautuminen, sosiaalisuus, pitkäjänteisyys ja tarkkaavaisuus. Näitä temperamenttipiirteitä yhdistellään eri tavoin kuvaamaan yksilön temperamenttia. (Sajaniemi 2015) Temperamentti on yhteydessä stressiherkkyyteen, ja temperamenttierot selittävät ihmisten kuormittumista eri asioiden seurauksena (Keltikangas-Järvinen 2008, 186-190.). Stressiherkkyys on yksi piirre, jossa on merkittäviä eroja yksilöiden välillä. (Sajaniemi 2015) Temperamentti selittää sitä, miksi joku toinen on herkempi stressille ja sen aiheuttamalle sairastumiselle, kuin toinen; temperamentilla on biologinen perusta, jolloin stressiherkkyydessä ei ole kyse luonteen vahvuudesta tai heikkoudesta. Ihminen, jolla on voimakas, elimistöä rasittava reagoivuus, sietää huonommin stressiä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 186–190.)

Temperamentti vaikuttaa siihen, minkä asiat ihminen kokee stressitekijänä ja selittää kahden, temperamenttiltaan erilaisen ihmisen erilaista kokemusta jostakin tilanteesta; toinen kokee tilanteen äärimmäisenä stressinä ja uhkana, kun taas toinen kokee sen positiivisena ja mielekkäänä haasteena. (Keltikangas-Järvinen 2008, 185-186.) Stressiherkkyyteen vaikuttaa sekä yksilöllinen ja synnynnäinen reagoitavuus, että sosiaalinen ympäristö. Ihmiset eroavat synnynnäisesti toisistaan siinä, miten herkkä aistijärjestelmä on. Osa ihmisistä havaitsee pienimpiäkin eroja ja vivahteita aistiärsykkeissä, kun taas toiset reagoivat vasta hyvin voimakkaisiin muutoksiin ympäristössään. Erityisen herkkien ihmisten aivot kuormittuvat nopeammin, koska he poimivat enemmän informaatiota ympäriltään ja reagoivat herkemmin erilaisiin aistiärsykkeisiin. (Sajaniemi 2015) Sensitiivinen ihminen, jolla on korkea stressiherkkyys, altistuu herkemmin esimerkiksi melun aiheuttamalle stressitilalle (Keltikangas-Järvinen 2008,196). Herkän reagoinnin seurauksena herkän ihmisen aivot väsyvät ja aistitiedon prosessointi lopulta vaikeutuu. (Sajaniemi 2015)

Liian korkea viritystila, sekä emotionaalisesti että fysiologisesti, on stressiä, joka haittaa ja heikentää suorituskkyä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 172–173.) Ahdistuessaan erityisherkkä ihminen yleensä joko tuntee tarvetta vetäytyä tai ylivirittyy (Aron 2014, 233–235). Temperamenttipiirteistä matalan elämishakuisuuden ja korkean reaktiivisuuden eli introversio (vrt. herkkyys) on ”yhteydessä pysyvästi korkeaan sisäiseen viritystilaan”. Introvertti ihminen kokee tavallisesti stressaavat asiat vieläkin stressaavampina ja kuormittavampina. (Keltikangas-Järvinen 2008, 189–190.)

### 3.2.2 Melu ja muut aistiärsykkeet stressitekijöinä

*”Viisi aistia- näkö, kuulo, tunto, haju ja maku- kytkevät ihmisen itsensä ulkopuolella olevaan maailmaan. Näiden pohjalta hermosolujen väliset kytkennät laativat karttoja ajassa ja tilassa olevasta aineellisesta maailmasta”* (Sajaniemi 2015, E-kirja, en löydä sivumerkintää)

Ihmisissä on yksilöllisiä eroja siinä, miten voimakkaasti ympäristön ärsykkeet stimuloivat aisteja. Osa ylivirittyy ja ylistimuloituu aistiärsykkeistä niin paljon, että päivittäinen elämä häiriintyy. Erityistä herkkyyttä ja sen aikaansaamaa ärsykkeistä kuormittumista on tutkittu yli vuosisadan ajan. Aiemmissa tutkimuksissa ilmiötä on kutsuttu *hyperaktiivisen tunteellisuuden syndroomaksi* (*hyperactive emotional syndrome* (Jaspers 1913/1949), mutta ilmiötä viime vuosina tutkineet Aron ja Aron (1997) ovat muodostaneet käsitteen erityisherkkä ihminen (engl. *highly sensitive person*), joka viittaa yksilöön, joka kuormittuu ympäristön ärsykkeistä herkemmin verrattuna vähemmän sensitiiviseen ihmiseen. (Aron & Aron 1997; Aron 2014; Rinn ym. 2018) Hermostoltaan herkän ihmisen huomio kiinnittyy herkemmin ympäristön hienovaraisiinkin yksityiskohtiin. Herkkä ihminen myös käsittelee näitä havaintoja syvällisemmin. (Aron 2015, 309)

Lehdon ja Sutelan tutkimuksessa (2014) todettiin opettajien kärsivän yleisesti työympäristön melusta ja rauhattomuudesta. (Lehto & Sutela, 2014). Erityisen herkkä ihminen ahdistuu ja uupuu muita nopeammin meluisassa ympäristössä, jossa on runsaasti ärsykejä (Aron 2014, 233–235). Mitä sensitiivisempi ihminen temperamenttipiirteiltään on, sitä herkemmin esimerkiksi melu kuormittaa ja aiheuttaa stressiä. ”Melu ja hälinä ovat joillekin ärtymyksen, suorastaan stressin lähde.” (Keltinkangas-Järvinen 2008, 187.) Melu on yleisesti kuuloaistia kuormittavana koettu tekijä opettajan ammatissa, eikä siihen näyttäisi vaikuttavan suuresti esimerkiksi työtilaan liittyvät yksittäiset akustiikan muutokset, vaan melu on yleinen koko kouluympäristöön liittyvä kuormittava tekijä, ja kuulosuojien merkitys kuulon suojaamisessa korostuu. Opettajat arvioivat taustamelun yhdeksi haitallisimmista opettajan työn tekijöistä. (Onnismaa 2010, 11.)

OAJ:n julkaisussa ”Turvallinen oppimis- ja työympäristö” (Opettaja-lehti 15/2019) luetellaan 20 kriteeriä turvalliselle ja hyvinvointia tukevalle työ- ja oppimisympäristölle. Melu ja sen hallinta mainitaan kohdissa 10 (”Riittävästi erikokoisia ja turvallisesti sijoitettuja luokka- ja ryhmätyötiloja ja muita tiloja, jotka on rajattu ääntä eristävin kiintein tai siirreltävin seinin—”), 11 (”Melu hallinnassa ja kaikilla työrauha vaihtuvissa oppimis- ja työtilanteissa; a) melun hallitsemiseksi seinä on aina parhain ratkaisu, sisustuksella (esim. verhoilla, materiaaleilla) ei

saada aikaan yhtä hyvää tulosta melun hallintaan”) ja 13 (”Ruokalatila, jossa melu on hallinnassa teknisin ratkaisuin (esim. matala oma tila) ja keittiö on varusteltu ajanmukaisella talotekniikalla”). (Turvallinen oppimis- ja työympäristö- työhyvinvoinnin lukuvuosi, Opettaja-lehti, 15/2019). Melun hallinnan huomiointi työhyvinvointikriteereissä kertoo jo paljon siitä, millainen kuormittava tekijä se on opettajan ammatissa.

Melu on mainittu työoloja heikentäväksi tekijäksi myös Terveystieteiden tutkimuslaitoksen raportissa 68/2012, jossa kerrotaan Terveystieteiden tutkimuksen tuloksista. Kyselyssä selvitettiin suomalaisten työoloja, tarkemmin työhön liitettyjä haittatekijöitä, työn ruumiillista rasittavuutta ja työn sosiaalisia uhkia. Työssä käyvistä ihmisistä lähes kahta kolmasosaa haittaa jokin työhön vaikuttava ulkoinen tekijä, joista yleisimpiä ovat melu, lämpötila tai pöly. Tutkimuksessa 62% miehistä ilmoitti, että työhön vaikuttaa jokin haitallinen tekijä. Heistä 39% ilmoitti syyksi melun. Naisista 61% ilmoitti työhön liittyvän haittoja, joista 33% mainitsi tekijäksi melun. Tulosten perusteella on arvioitu, että vuonna 2011 työympäristön haitoista kärsi 1,5-1,6 miljoonaa ihmistä, joista noin 900 000 koki haittaa yleisimmästä tekijästä, melusta. (Kauppinen 2011, s. 41-43.)

### **3.3 Herkän opettajan työhyvinvointia edistävät tekijät**

Opettajien ammattijärjestö OAJ:lla on meneillään teema ”Työhyvinvoinnin vuosi 2019-2020” ja aiheesta julkaistaan vinkkejä sekä ajankohtaista asiaa läpi lukuvuoden. Työhyvinvointi puhututtaa tällä hetkellä opettajan ammattikuntaa ja työhyvinvointi on asia, johon halutaan kiinnittää yhä enemmän huomiota. Tuoreen suomalaisen tutkimuksen mukaan palautumisella on erityinen merkitys opettajien työhyvinvoinnin kannalta. Tutkimushankkeessa tutkittiin suomalaisten luokan- ja aineenopettajien ja rehtoreiden kokemuksia työkuormituksesta palautumisesta sekä taukojen merkityksestä palautumisessa. Tulokset osoittavat, että jo työpäivän aikana tapahtuva palautuminen edistää opettajan työstä irrottautumisen kykyä vapaa-ajalla. Palautuminen ei siis rajaudu pelkästään vapaa-aikaa koskevaan palautumiseen, vaan sitä tulisi tapahtua myös työpäivän aikana. (Virtanen, Perko, Törnroos, de Bloom & Kinnunen 2019)

Opettajan työ on kuormittavaa ja siksi siinä on erityinen tarve palautumiselle. Jotta työkyky säilyy, palautumiselle on löydyttävä aikaa lomalla tapahtuvan palautumisen lisäksi myös työpäivän aikana (Törnroos, 2020). *”Työstä irrottautuminen tauoilla lisäsi tutkittujen opettajien keskittymiskykyä ja vähensi uupumusasteista väsymystä iltapäivällä.”* (Törnroos

2020, OAJ) Tampereen yliopiston ja Työterveyslaitoksen yhteishankkeessa mukana olleen Kaisa Törnroosin mukaan opettajan kannattaisi hyödyntää tauot tuntien valmistelun ja kokeiden korjaamisen sijaan esimerkiksi lyhyen happihyppelyyn tai muuhun palauttavaan ja rentouttavaan toimintaan. Työpäivän jälkeen tulisi olla energiaa muullekin toiminnalle. Taukojen pitäminen on haastavaa opettajan työssä ja aina taukoja ei ehdi pitää; siksi niiden suunnittelemisen etukäteen on toimiva keino. Taukojen aikana on tärkeää tehdä jotain itselle mielekästä ja palauttavaa toimintaa. Törnroos korostaa, että heidän tutkimuksessaan (2019) todettiin, että työstä irrottavat tauot työpäivän aikana paransivat opettajien keskittymiskykyä, olivat yhteydessä parempaan suoriutumiseen ja suurempaan tarmokkuuteen työssä sekä vähensivät opettajien kokemaa uupumusasteista väsymystä. (Törnroos 2020, OAJ, viitattu 27.2.2020)

Lisäksi tutkimuksen tulokset osoittivat, että työkokemus ja iän mukanaan tuoma luottamus sekä monipuolisemmat työmenetelmät suojaavat opettajaa työuupumukselta. Tutkimuksessa parhaiten työstä osasivat irtautua yli 55-vuotiaat opettajat, jotka raportoivat vähiten työskentelevänsä välitunneilla ja kertoivat useammin käyttävän taukoja palautumiseen. Näillä opettajilla riitti jaksamista muihin asioihin myös työpäivän jälkeen. Iäkkäämmät opettajat eivät myöskään kokeneet niin voimakasta uupumusta työn emotionaalisista vaatimuksista, kuin nuoret opettajat. (Törnroos 2020, OAJ)

Haastavan työn kannalta on erityisen tärkeää, että opettaja pitää huolta itsestään ja löytää välineitä, joiden avulla tukea hyvinvointiaan sekä työssäjaksamistaan. (Veivo 2010, 86–87.) Herkkä ihminen voi parhaiten ja on aikaansaavin ympäristössä, jossa on mahdollisimman vähän ulkopuolisia ärsykeitä ja jossa on rauhallista (Aron 2014, 233–235). Stressiherkkyys määräytyy sen mukaan, miten vahvasti emotionaalinen ihminen on ja kuinka intensiivisesti ihminen reagoi. Näiden temperamenttipiirteiden lisäksi ympäristön tarjoama turva määrittelee stressiherkyyttä. Synnynnäisesti stressiherkkäkin ihminen voi selvitä sopivassa ympäristössä ja olosuhteissa stressaantumatta voimakkaasti. (Keltinkangas-Järvinen 2008, 195–196.) Muokkaamalla työympäristöään erilaisilla luovilla ratkaisuilla ja opettelemalla kieltäytymään tekemästä liikaa töitä erityisherkkä opettaja kykenee työskentelemään menestyväenä, onnellisena ja terveenä. (Aron 2014, 142.) Opettajien työstressitutkimuksissa painotetaan työn kuormittavien tekijöiden vähentämistä ja työn voimavaratekijöiden lisäämistä. Opettajien työtehtäviä kannattaisi myös muokata parantamaan yksilön ja organisaation yhteensopivuutta.



Myös opettajan työympäristöä voisi muokata yksittäisen opettajan kykyjen ja tarpeiden mukaisesti sopivammaksi (Bakker ym 2007; Koli 2014, 11).

Työolotutkimuksessa (2013) tutkittiin laajasti suomalaisten työoloja. Tutkimuksen mukaan opettajat ovat työn kuormittavuudesta huolimatta yksi innostuneimmista ja työhönsä tyytyväisimmistä ammattiryhmistä. Työssä tyytyväisiä ollaan erityisesti työn sisältöön ja henkilökohtaisiin mahdollisuuksiin vaikuttaa työyhteisössä. (Lehto & Sutela, 2014). Koli (2014) tarkastelee väitöskirjassaan opettajien työstressiä ja viittaa positiiviseen psykologiaan perustuvaan näkökulmaan, jossa painotetaan opettajan työstressin negatiivisten puolten sijaan työn voimavaratekijöitä. Niitä ovat muun muassa tiedonkulku ja työn hallinta, esimiehen tuki, työyhteisön halu kehittyä, sosiaaliset suhteet työyhteisössä, sekä opettajan omat harrastukset sekä omasta kunnosta huolehtiminen. (Hakanen ym. 2006; Saaranen 2006; Koli 2014, 8.)

## **4 Tutkimuksen toteutus**

Tämä tutkimus on toteutettu monimenetelmällisenä tutkimuksena. Tutkimuksessa on hyödynnetty sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen menetelmiä kyselylomakkeella kerätyn aineiston analyysissä. Kyselylomakkeen neljän mielipideasteikollisten monivalintakysymysten aineiston tutkimuksessa on hyödynnetty määrällisen tutkimuksen menetelmiä ja kyselylomakkeen avoimissa kysymyksissä laadullisen tutkimuksen menetelmää. (Creswell & Plano 2011, 5; Bazeley 2015) Tässä tutkimuksessa tutkimuskysymyksiin vastataan molempia tutkimusmenetelmiä hyväksi käyttäen. Tutkimuksessa mahdollisia yhteyksiä opettajan herkkyyden sekä työssä jaksamisen välillä tutkitaan sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen keinoin. Tutkimuksen toiseen tutkimuskysymykseen (Miten opettajat sanoittavat herkkyyttä opettajan ominaisuutena?) etsitään vastauksia laadullisen tutkimuksen keinoin.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten opettajat sanoittavat herkkyyttä opettajan ominaisuutena ja tutkia herkkyyden ja työssä jaksamisen välistä yhteyttä. Tutkimuskysymykseni, joiden näkökulmasta tutkimus eteni, muotoutuivat seuraavanlaisiksi:

1. Miten opettajat sanoittavat herkkyyttä opettajan ominaisuutena?
2. Millainen yhteys opettajan herkkyydellä on työssäjaksamiseen?

### **4.1 Kyselyn toteutus**

Tutkimuksen aineisto on kerätty sähköisen kyselyhaastattelun muodossa. Kyselylomakkeessa oli sekä avoimia, että monivalintakysymyksiä (ks. Liite 1). Verkkokysely valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi sen ajankohtaisuuden, nopeuden ja helppouden vuoksi. Lisäksi verkkokysely on taloudellinen vaihtoehto; sen toteuttaminen ei vaadi tutkijalta kuluja, vaikka välimatka vastaajiin olisi suuri. Näin kyselyn toteuttamiselle ei ole minkäänlaisia maantieteellisiä rajoja, vaan verkkokyselyn avulla voidaan tavoittaa vastaajia myös kaukaa. (Valli 2015, 47.)

Kohderyhmäksi tutkimukselle valikoitui opettajan ammatissa toimivat tai toimineet koko Suomen laajuudella; kuka tahansa opetuslalla toimiva opettaja oli siis kutsuttu vastaamaan haastatteluun. Sosiaalinen media ja tarkemmin Facebookin opettajille suunnatut Alakoulun

Aarreaitta-ryhmä, Alakoulun kielenopetus-ryhmä sekä Steineropet-ryhmä toimivat apuna opettajien tavoittamisessa. Linkki Google Drive:n alustalla toimivaan Google Forms-sähköiseen kyselylomakkeeseen löytyi Facebook-ryhmään tekemästäni julkaisusta ja vastaukset tallentuivat pilvipalveluun. Sosiaalisen median avulla toteutettu verkkokysely menetelmänä osoittautui tämän tutkimuksen kannalta toimivaksi aineistonkeruumenetelmäksi: tavoitin yhden illan aikana suuren määrän opettajia eri puolilta Suomea. Aineistonkeruu tapahtui nopeasti ja vaivattomasti, jolloin tutkimukseni eteni vauhdikkaasti seuraavaan vaiheeseen. Vastauksia kertyi muutamassa päivässä 186, joista lopullinen tutkimukseen valittu aineisto koostuu 170 luokanopettajan vastauksista.

Lopullinen tutkimuksen aineisto koostuu 170 opettajan joukosta. Opettajista selkeästi suurin vastaajajoukko on luokanopettajat (103), joita on 60.6 % joukosta. Seuraavaksi suurin ammattikunta on aineenopettajat (28 opettajaa, 16.5 % koko joukosta), kolmanneksi suurin erityisluokanopettajat (24 opettajaa, 14.1 %) sekä laaja-alaiset erityisluokanopettajat (9 opettajaa, 5.3 % koko joukosta). Lisäksi tutkimusaineistoon kuuluu 6 ”muu opetusalan ammattilainen”- kategoriaan itsensä luokitellutta opettajaa. Tähän kuuluvat steinerpedagogiset luokanopettajat, luokan- ja aineenopettaja, resurssiopettaja, erityisopettajaksi opiskeleva luokanopettaja sekä alakoulun tuntiopettaja.

## **4.2 Kyselyaineiston analyysi**

### **4.2.1 Monivalintakysymykset ja Kruskal-Wallis-testi**

Kyselylomakkeessa käytin sekä monivalintakysymyksiä, että avoimia kysymyksiä tutkimusaineiston keräämiseen. Kyselylomakkeen monivalintakysymykset rakennettiin Likertin asteikolle, jossa vastausvaihtoehdot ovat nimettynä portaille. Näiden portaiden nimeämisessä on tärkeää miettiä nimeämisperusteet huolellisesti, jotta jokaiselle kyselyyn vastaavalle löytyy varmasti sopiva vastausvaihtoehto. Likertin asteikolla niin sanottu neutraaliluokka sijaitsee yleensä vastausvaihtoehtojen keskellä, eli yleensä vastaajalle annetaan mahdollisuus valita keskimmäisenä vaihtoehtona esimerkiksi vaihtoehto ”en osaa sanoa”. Tämän vastausvaihtoehdon kautta varmistetaan se, että vastaaja ei pakon alla joudu valitsemaan vaihtoehtoa, josta hänellä ei todellisuudessa ole mielipidettä, joka puolestaan vääristäisi tutkimuksen tuloksia. (Valli 2015, 57.) Rakensin monivalintakysymykset, joita on lomakkeessa 4, käyttämällä Likertin asteikkoa. Vastausvaihtoehtoina oli seitsemän porrasta,

joista 1= olen täysin eri mieltä ja 7= olen täysin samaa mieltä. Keskelle jäävä vastausvaihtoehto on porras 4= en osaa sanoa.

Monivalintakysymysten vastaukset on analysoitu käyttämällä SPSS-ohjelman Kruskal-Wallis-testiä. Kruskal-Wallis-testi on ei-parametrinen testi, jota tilastotieteessä käytetään löytämään tilastollisesti merkitseviä eroja useamman kuin kahden ryhmän välillä. Kruskal-Wallisin yksisuuntainen varianssianalyysi on sopiva menetelmä silloin, kun aineisto jakautuu useampaan kuin kahteen ryhmään ominaisuuksiltaan, jotka ovat tarkastelun kohteena. Tällöin on kyse usean riippumattoman otoksen testistä ja tällöin Kruskal-Wallisin yksisuuntaisen varianssianalyysin kautta voidaan selvittää, eroavatko ryhmät jotenkin toisistaan. Ehtona on, että muuttujat ovat järjestysasteikollisia. Testi kulkee nimellä Kruskal-Wallisin yksisuuntainen varianssianalyysi tai yksinkertaisemmin Kruskal-Wallisin testi. Testi on samanlainen, kuin Mann-Whitneyn testi, mutta se mahdollistaa useamman kuin kahden ryhmän välisen vertailun. (Valli 2015, 114.)

Olen tutkimuksessani kiinnostunut kolmen ryhmän välisistä mahdollisista eroista (1-5 vuotta, 6-10 vuotta ja yli 10 vuotta), kun tutkitaan opettajien ilmoittaman työkokemuksen yhteyttä siihen, mitä mieltä opettajat olivat herkkyydestä ammatillisena vahvuutena. Kruskal-Wallis-testi soveltuu hyvin tutkimukseni aineistolle, koska se ei edellytä normaalijakautuneisuutta ja sen avulla voidaan vertailla useampaa kuin kahta ryhmää. Lisäksi Kruskal-Wallis-testi soveltuu hyvin mielipideasteikolle. (Valli, 2015, 114; Heikkilä, 2005, 233). SPSS ohjelman kautta valitsin Kruskal-Wallis-testin analyysimenetelmäksi ja kyselylomakkeen monivalintakysymysten vastauksia vertailtiin testissä keskenään keskiarvoja (*mean*), keskihajontaa (*standart deviation*), järjestyslukujen keskiarvoja (*mean rank*), mediaania (*median*) ja *p* -arvoa käyttäen.

Kruskal-Wallis-testi on testi, joka kertoo, onko ryhmien välillä tilastollinen merkitsevyys. Testissä käytetään arvoa *p* kertomaan testin riskitasosta. Testissä nollahypoteesi tarkoittaa sitä, että oletuksena on, ettei ryhmien välillä ole löydettävissä tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Jos sellainen löytyy, nollahypoteesi hylätään ja voidaan todeta, että tilastollisesti merkitsevä yhteys on olemassa. Riskitasona testissä pidetään arvoa  $p < 0,05$ , eli kun *p*:n arvo on alle 0.05, tulosta voidaan pitää tilastollisesti merkitsevä. Jos tulos on 0.05, testissä on lähes tilastollinen merkitsevyys ja jos se on korkeampi, testin nollahypoteesi hylätään, eikä merkitsevyyttä voida havaita. Kruskal-Wallis testi kertoo, kuinka todennäköistä on, että

perusjoukosta saadaan sama tulos (Heikkilä, 2005, 195, 212-214.). Mitä pienempi  $p$ -arvo on testin tuloksessa, sitä merkittävämpi yhteys muuttujien välillä on todettavissa. (Heikkilä, 2005, 195, 212-214.)

Testistä tulkitaan siis saatu  $p$ -arvo, joka ilmoittaa tilastollisesti merkitsevän eron ryhmien välillä. Se ei kuitenkaan kerro vielä mitään muuta tuloksesta, kuin että tilastollisesti merkitsevä ero on joko olemassa tai ei. Tarvitaan lisäksi ristiintaulukointi tai artimeettinen keskiarvo kuvamaan tarkemmin ryhmien välisiä mahdollisia eroja. (Valli 2015, 119.)

#### 4.2.1 Avoimet kysymykset ja sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on tutkimusmenetelmä, jonka avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan Tuomen ja Sarajärven mukaan ennemmin väljää teoreettista kehystä, johon sisältyy kirjoitetun, kuullun ja nähdyn sisällön analyysi. Sisällönanalyysi ei ole myöskään ainoastaan laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä; määrällisen sisällönanalyysin historia ulottuu 1900-luvun alkuun (Eskola 1975; Tuomi ja Sarajärvi 2018, 103) Olen hyödyntänyt aineistolähtöistä sisällönanalyysiä tutkimuksessani kyselylomakkeen avoimista kysymyksistä saatujen kirjallisten vastausten sisältöjen analyysiin. Sisällönanalyysin kautta etsin vastauksia molempiin tutkimuskysymyksiini.

Analyysi on toteutettu vaiheittain ja tutkija Timo Laineen kehittämää, tutkimuksen analyysin etenemistä kuvaavaa runkoa seuraillen. Rungon mukaisesti tutkijan on ensin tärkeää päättää, mikä tutkimuksessa kiinnostaa ja pysyä siinä. Sen jälkeen aineisto käydään kokonaisuudessaan läpi erotellen ja merkiten tutkimuksen kannalta kiinnostavat asiat. Seuraavaksi merkityt asiat yhdistetään ja kerätään erilleen muusta aineistosta. Lopuksi aineisto luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään ja niistä kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 104.)

Laadullinen aineisto tässä tutkimuksessa koostuu kyselylomakkeen avoimista kysymyksistä 1 ”Miten käsität herkkyyden opettajan ominaisuutena?” ja 2 ”Miksi vastasit edelliseen kysymykseen, kuten vastasit?” (edellinen vastaus; monivalintakysymys mielipideasteikolla 1-7 ”Herkkä opettaja tarvitsee enemmän aikaa palautumiseen”) saaduista vastauksista. Avoimiin kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista: ensimmäiseen kysymykseen kertyi 167 vastausta ja toiseen 170. Avoimet kysymykset 3 ja 4 on rajattu ulos tästä tutkimuksesta aineiston laajuuden vuoksi.

Aluksi kokosin avointen kysymysten tekstivastaukset kysymyksittäin omiin Word-tiedostoihin ja luin ne huolellisesti läpi. Näin lähdin rakentamaan tutkijana kokonaiskäsitystä aineistosta. Luin vastaukset useaan otteeseen läpi ja muodostin alustavaa hahmotelmaa aineiston luokittelusta. Seuraavassa vaiheessa redusoin eli karsin vastauksista epäolennaiset ja tutkimuskysymysten kannalta turhat ilmaisut pois ja siten tiivistin sekä selkeytin aineistoa. Redusoitavaa ei loppujen lopuksi ollut paljon (lähinnä täytesanoja ja muutamia kokonaisia vastauksia ohi aiheen), ja uskon tämän johtuvan siitä, että opettajat ovat sähköisesti vastatessaan jo miettinyt sekä prosessoineet vastauksia. Haastattelututkimuksessa ja esimerkiksi puhetta litteroidessa ja redusoidessa tilanne olisi varmasti erilainen.

Redusoinnin jälkeen lähdin klusteroimaan eli ryhmittelemään aineistoa. Keräsin aluksi uuteen tiedostoon aineiston, joka vastasi ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ja siirsin kaiken siihen kuuluvan aineiston tälle tiedostolle. Seuraavaksi keräsin kaikki samankaltaiset ilmaisut allekkain taulukkoon ja ryhdyin jo muodostamaan alustavia alaluokkia. Tämän vaiheen jälkeen pelkistin kaikki ilmaisut. Lopulta kävin kaikki ilmaisut kokonaisuudessaan läpi ja ryhmittelin pelkistetyt ilmaisut omiin alaluokkiinsa. Ilmaisujen pelkistäminen oli tärkeä vaihe ja auttoi hahmottamaan opettajien vastauksia. Alaluokat muodostuivat lopulta selkeästi. Tutkimuskysymykseen 1 syntyi kaikkiaan 49, joista yläluokkia muodostui 9. Näistä lopullisia pääkategorioita muodostui 5.



Kuvio 1. Aineistosta muodostuneet luokitukset

Selvästi suurin kategoria on ”herkkyys vuorovaikutuksessa”, jonka alle kertyi suurin määrä alaluokkia. ”Herkkyys opetuksessa” muodostui yläluokkana myös omaksi pääkategoriakseen, samoin kuin ”herkkyys biologisena ominaisuutena” ja ”muita herkkyyteen liitettyjä ominaisuuksia”. ”Herkkyys vuorovaikutuksessa”- kategorian alaluokat eivät näy kuviossa niiden runsaan määrän vuoksi, mutta ne on eritelty tarkemmin tutkimuksen tuloksia käsittelevässä osiossa.

#### 4.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkijan etiikka ja moraali ovat tärkeitä elementtejä hyvässä, eettisessä ja luotettavassa tutkimuksessa. Tutkijalla on institutionaalinen asema, joka edellyttää ymmärrystä siitä, mitä toisen ihmisen väärin kohteleva tai vahingoittaminen voi saada kyseisessä asemassa aikaan. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 147.) Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus on huomioitu tässä tutkimuksessa tutkimusaiheen valinnasta lähtien koko prosessin ajan. Tutkijana olen joutunut jo alussa käymään rehellisesti läpi tutkimusaiheen henkilökohtaisuuden ja tärkeäksi

kokemisen, sekä aiempaan runsaan aiheeseen perehtymisen vaikutuksia tutkimuksen tulosten tarkasteluun. Omat näkemykseni tutkijana eivät saa vaikuttaa tuloksiin siten, että näkökulma kapeutuu ja vääristyy, tai siitä jää jotain tutkimuksen ulkopuolelle. Objektiivisuus on siis pyritty huomioimaan aiheen valinnan vuoksi erityisen hyvin aineiston analyysissä sekä tutkimuksen tulosten esittelyssä. Tuomi ja Sarajärvi (2018) korostavat tutkijan vastuuta aiheen valinnan harkinnassa, sekä tutkijan oman sitoumuksen pohtimisessa. On tärkeää tietää omat ajatukset sekä olettamukset aiheesta ja havaita myös muutokset niissä. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 163.) Tutkijan on muistettava vastuullisuus aineiston tulkinnassa ja muistettava tehdä oikeutta tutkimuksen kohteena oleville niin pitkälle, kuin se on mahdollista, mutta samalla on muistettava, että täysin objektiivista tutkimusta ei ole perusteltua edes tavoitella, kun tavoitteena on myös aineiston ja teorian dialogin kautta tuottaa uutta tietoa ja ymmärrystä aiheesta. (Valli 2018, 142.)

Aineistonkeruuvaiheessa eettisyys on huomioitu tutkittavan oikeuksia ja tutkijan velvollisuuksia rehellisesti avaamalla ja huolehtimalla tutkittavien anonymiteetin säilymisestä. Kyselylomakkeessa ei kerätty minkäänlaisia henkilötietoja ja aineistoa käsitellessä on huolehdittu siitä, ettei kenenkään vastaajan henkilöllisyys voi selvitä. Tutkimusjoukko on pyritty valitsemaan siten, että vastaajia on kutsuttu eri puolilta Suomea, erilaisista työnkuvista ja erilaisista asemista. Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa kuitenkin se, että kiinnostus aihetta kohtaan määritteli joukkoa, joka lopulta vastasi tutkimuksen kyselylomakkeeseen. Selkeästi suurin osa määritteli itsensä herkäksi, ja vaikka alkuperäinen tavoite oli kerätä mielipiteitä ja käsityksiä opettajilta riippumatta siitä, ovatko he itse herkkiä, vastaamaan päätyivät herkätkin opettajat. Se osaltaan vaikuttaa jo tutkimuksen tuloksiin.

Tässä tutkimuksessa on erityisesti tulosten tarkastelussa huomioitava se, että tutkimuksen tulokset kertovat arvokasta määrällistä että laadullista tietoa tämän tutkimuksen tutkimusjoukosta, mutta tavoitteena ei voida pitää tutkimustulosten yleistettävyyttä. Tuloksia tarkastelemalla saadaan lisää tietoa ilmiöstä, mutta pyrkimys yleistää sitä koskemaan laajemmin väestöä ei ole tutkimuksen luotettavuuden kannalta järkevää. On huomioitava se, että tutkimukseen vastanneet opettajat suurimmilta osin ilmoittivat kokevansa itsensä herkäksi, jolloin vastaukset ovat herkän opettajan näkökulmasta. Tarvittaisiin lisää näkökulmaa ja laajempaa tutkimusta, että tuloksia voitaisiin yleistää.

Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden kannalta on huomioitava, että aineiston purkaminen ja analyysi tapahtuu aina tutkijan tulkintana vastauksista. Tutkija käsittelee



analyysimenetelmien kautta aineiston ja käsittelemisen aikana tapahtuvat erilaiset vaiheet ja muutokset muovaavat aineistoa. Tutkimusta lukeva ei näe tätä prosessia, eikä voi olla varma, millaisia vaiheita tutkimus on edetessään pitänyt sisällään. Siksi tutkijana olen pyrkinyt alusta asti tarkkuuteen, huolellisuuteen ja läpinäkyvyyteen aineistoa käsitellessä ja analysoidessa. Kaikki tutkimusdata, datasta poistetut ja karsitut osat sekä tutkimusaineiston analyysin vaiheet ovat tallennettuna ja perusteltavissa jälkikäteen. Analyysivaiheet on alusta alkaen toteutettu sekä raportoitu tarkasti ja rehellisesti.

Määrällisen tutkimusosion reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Valli 2015, 139). Realiabiliteetti eli tutkimuksen luotettavuus on sitä korkeampi, mitä paremmin voidaan todeta, että sattuma ei ole vaikuttanut tulokseen. Kruskal-Wallis-testin p-arvo osoitti, että sattuman mahdollisuus on hyvin pieni ja että testin tulosta voidaan pitää tilastollisesti merkitsevä. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen vaiheiden läpinäkyvyys, niiden tarkasti perusteleminen ja avaaminen ja esimerkiksi tekstissä käytettyjen suorien sitaattien määrä ja tarkka kuvailu ehkäisevät sitä, että tutkimusaineistosta ja sen analyysistä jäisi asioita pimentoon lukijalta. Sitaatteja olen käyttänyt kuvaamaan ja tukemaan sitä, että tutkimuksen tulokset todellakin ovat tutkimuksen aineistoon ja teoriaan perustuvia tuloksia, eivätkä omia tulkintojani ja johtopäätöksiäni. Tässä on huomioitu Virtasen (2011) ajatuksen mukaisesti se, että tutkijana minulla on aina oma lähtökohta, kiinnostus ja ennakkokäsityksiä valitessani aihetta ja lähtiessäni toteuttamaan tutkimusta. (Virtanen 2011, 200.)

Tutkijana olen Lichtmanin (2013) ajatusten mukaisesti pyrkinyt huomioimaan luotettavuutta kiinnittämällä huomioita lähteiden monipuolisuuteen ja moniulotteisuuteen, ja pohjaamaan teoriaa useiden näkökulmien varaan. (Lichtman 2013, 57.) Lähteiksi olen valinnut kotimaisia ja ulkomaisia, laadukkaita lähteitä. Lähteet ovat pääasiallisesti väitöskirjoja ja tieteellisiä, vertaisarvioituja tutkimuksia ja tutkimusartikkeleita sekä kirjallisuutta. Kriittisyys lähteissä, niiden luotettavuuden arviointi ja lähdeviitteiden rehellinen ja huolellinen merkitseminen ovat osa tämän tutkimuksen luotettavuutta.

## 5 Herkkyys opettajien sanoittamana ominaisuutena

*“Opettajan työssä herkkyys on mielestäni tärkeä ominaisuus, joka auttaa huomaamaan, lukemaan ja kuuntelemaan oppilaiden tunteita ja toimimaan erilaisissa tilanteissa oppilaiden hyväksi. Herkkyys auttaa havaitsemaan toisen tunteita ja sitä kautta toimii apuna oppimisen mahdollistamisessa.”*

Tutkimuksen perusteella opettajat sanoittavat herkkyyttä vahvuutena ja ammatillisena voimavarana opettajan työssä. Herkkyyttä sanoitetaan opettajuuden ydinasiana ja tärkeänä elementtinä oppilaiden oppimisen ja hyvinvoinnin edistämisessä. Aineistossa herkkyyttä opettajan ominaisuutena sanoitetaan myös sydämellä työn tekemisenä, aitona välittämisenä ja kykynä aistia ja tulkita oppilaiden mielialoja, tunteita ja tarpeita sekä vastata niihin tarkoituksenmukaisella tavalla. Nämä tulokset, eli kuinka opettajat sanoittavat herkkyyttä opettajan ominaisuutena, esitellään tarkemmin tässä luvussa.

*ope95 (AO) ”Herkkyys on sensitiivisyyttä; sitä että huomaa herkästi asioita, aistii”*

Herkkyys on tämän tutkimuksen tulosten perusteella opettajien sanoittamana ominaisuus, joka koetaan olennaiseksi osaksi hyvää opettajuutta: jopa koko opettajuuden ytimeksi ja tärkeimmäksi osa-alueeksi pedagogiikassa ja opettajan ammatissa. Herkkyys on aineiston perusteella jotain, joka käsittää kokonaisvaltaisesti opettajan työskentelyn tavan, läsnäolon, herkkyyden oppilaiden ja kollegoiden kohtaamisessa. Se on opettajien mukaan sydämellä työn tekemistä, avoinna olemista, itsensä likoon laittamista, avarakatseisuutta sekä lämminsydämyä ja aitoa välittämistä.

Herkkyyttä sanoitetaan herkän opettajan erityisenä kykynä tehdä tulkintoja sekä tarkkoja havaintoja ja poimia erityisen paljon aistitietoa ympäriltä. Herkkyys on tutkimukseen osallistuneiden opettajien mukaan erityistä kykyä havaita ja aistia herkästi oppilaiden yksilöllisiä ja myös sanattomia tarpeita sekä reagoida niihin sopivalla, oppilaan hyvinvointia ja oppimista tukevalla tavalla.



Kuvio 2. Herkkyys opettajien sanoittamana ominaisuutena

## 5.1 Herkkyys vuorovaikutuksessa

Tähän pääkategoriaan kuuluvat kaikki ne yläluokat, jotka liittyvät herkkyyden sanoittamiseen nimenomaan vuorovaikutuksessa ilmenevänä erityisenä ominaisuutena. Tunnetaidot, sosiaaliset taidot, kuuntelemisen taito, ymmärtäminen, taito tulkita viestintää sekä ylipäätään tapa olla vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa kuvailevat tätä pääkategoriaa.

### 5.1.1 Herkkyys ja tunteet

*“Herkkä opettaja huomaa helposti, millä mielellä oppilaat ovat. Hän pystyy helposti aistimaan erilaisia tunnetiloja oppilaissa, vanhemmissa ja kollegoissa.”*

Kyselyyn vastanneet opettajat sanoittivat herkkyyden olevan ominaisuus, joka ilmenee kaikessa vuorovaikutuksessa sekä vuorovaikutuksen tavassa niin oppilaiden, kollegoiden kuin vanhempienkin kanssa. Suuri osa vastaajista yhdisti herkkyyden tunteisiin ja tunnetaitoihin.

*“Ajattelen herkkyyden olevan sitä, että tarkkailee ja tunnistaa tarkemmin muiden ihmisten tunnetiloja.”*

Näiden opettajien mielestä herkkä opettaja on erityisen taitava havaitsemaan, aistimaan sekä tulkitsemaan niin omia kuin muiden tunteita ja osaa käsitellä niitä sekä reagoida niihin sellaisella tavalla, joka palvelee kussakin tilanteessa. Aineistosta oli selkeästi nähtävissä, että tunteet ja herkkyys liitettiin useimmissa vastauksissa toisiinsa. Tunneäly, tunneherkkyys, tunnetaidot ja oppilaiden tunteiden sekä mielialojen ja koko ryhmän ilmapiirien aistiminen sekä niissä tapahtuvien muutosten tunnistaminen määriteltiin olennaiseksi osaksi opettajan herkkyyttä.

*“Opettajan työssä herkkyys on mielestäni tärkeä ominaisuus, joka auttaa huomaamaan, lukemaan ja kuuntelemaan oppilaiden tunteita ja toimimaan erilaisissa tilanteissa oppilaiden hyväksi. Herkkyys auttaa havaitsemaan toisen tunteita ja sitä kautta toimii apuna oppimisen mahdollistamisessa.”*

Tunteiden tunnistaminen nähtiin suurena etuna opetuksen kohdistamisessa ja suuntaamisessa tilanteen ja oppilaiden erilaisten tarpeiden mukaisesti. Herkkyys tunteiden tunnistamisessa ja käsittelemisessä määriteltiin aineiston perusteella hyödylliseksi opettajan työssä, joka on täynnä vaihtuvia tilanteita, sosiaalisia kontakteja ja erilaisia oppilaita erilaisine tarpeineen.

Osa kyselyyn vastanneista opettajista ajatteli herkkyyden olevan omien tunteiden vahvaa kokemista sekä vahvojen tunteiden ilmenemistä työssä, sekä avoimuutta ja aitoutta niiden näyttämisessä. Eräs opettaja määritteli herkkyyden kyvyksi näyttää ja myös sanoittaa sekä selittää erilaisia omia tunteita oppilaille. Avoimuus tunteiden näyttämisessä nähtiin myös oppilaita tunteiden käsittelyssä rohkaisevana tekijänä.

*“Olen herkästi liikuttuvaa sorttia ja olen huomannut, että monet haastaviksi koetut oppilaat uskaltavat paljastaa oman herkkyytensä, kun näkevät minun tekevän niin. (Jos esimerkiksi liikutun vaikkapa elokuvasta tai kirjasta.)”*

Toinen opettaja kertoi tunteneensa häpeää omasta herkkyydestään nuorempana opettajana, mutta kokemuksen ja työyhteisön hyväksynnän tuoneen lisää arvostusta herkkyyttä kohtaan.

*“Nuorempana välillä myös häpesin sitä, että saatoinkin herkistyä välillä oppilaiden nähden, nykyään harvemmin.”*

Liikuttuminen ja omien tunteiden näyttäminen rinnastui osan opettajista vastauksissa herkkyyteen. Liikuttuminen ja avoin tunteiden näyttäminen nähtiin yleisimmin tarpeellisena ja positiivisena, oppilaita ja opetusta hyödyttävänä ominaisuutena. Osa opettajista ilmaisi oppilaiden tunteiden myös tarttuvan opettajaan ja jotkin opettajat kertoivat liikuttuvansa, kun oppilas liikuttuu tai oppilaalla on vaikea tilanne elämässään. Ylipäättään liikuttumista kuvailtiin ilmenevän herkün opettajan elämässä runsaasti ja se ymmärrettiin asiana, joka tapahtuu usein ja myös luonnollisena osana opettajan arkea ja työtä.

*“Opettaja voi itse myös olla herkkä tunteen, huomaamaan ja peilaamaan toisten tunteita ja tilanteita, liikuttumaan eri tilanteissa.”*

*”Toinen puoli on se, että herkkä ope myös imee tunteita itseensä ja käsittelee niitä sisällään. Opettaja myös tekee työtään enemmän tunteiden kautta kuin ”tasaisemmat” yksilöt ja siksi muiden tunteet ja toisaalta omat tunteet vaikuttavat työhön ja jaksamiseen.”*

*”Herkkä opettaja huomaa helposti, millä mielellä oppilaat ovat. Hän pystyy helposti aistimaan erilaisia tunnetiloja oppilaissa, vanhemmissa ja kollegoissa.”*

### 5.1.2 Sosiaalinen herkkyyden

Osa opettajista ajatteli herkkyyden olevan erityisesti sosiaalista herkkyyttä ja tietynlaista tarkkasilmäisyyttä sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalinen herkkyyden rinnastui erään opettajan vastauksessa tunneherkkyyteen ja opettaja yhdisti kyvyn tulkita ihmisten tunnetiloja sosiaaliseen herkkyyteen:

*“Sosiaalinen herkkyyden, herkkyyden tulkita tilanteita ja ihmisten tunnetiloja”*

Toinen opettaja ajatteli opettajan herkkyyden olevan erityisesti luokan sosiaalisen ilmapiiriin herkkää havainnointia. Ylipäättään herkkyyteen liitettiin kyky luovia taitavasti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Muutama opettaja mainitsi tilannetajun olevan osa herkkyyttä ja toinen taas ajatteli ennakoitokyvyn liittyvän olennaisesti herkkyyteen. Lisäksi erityinen taito kuunnella, kuulla ja ymmärtää lasta yhdistettiin herkün opettajan ominaisuuksiin.

### 5.1.3 Herkät tuntosarvet

Ilmaisu ”herkät tuntosarvet” nousi opettajien vastauksista useassa yhteydessä. Opettajat käyttivät ilmaisuja kuvaamaan herkkyyttä opettajan ominaisuutena ja ikään kuin tiivistämään kaikkea sitä, mikä heidän mielestään liittyy herkkyyteen. Herkillä tuntosarvilla tarkoitettiin sensitiivisyyttä toisten tarpeille, herkästi näkymättömän ja pinnan alla olevan aistimista ja havaitsemista ja erityistä taitavuutta nonverbaalisessa viestinnässä. Opettajat kuvailivat aistivansa näiden ”tuntosarvienvien” avulla erilaisia tilanteita yksilö- ja ryhmätasolla ja selittivät aistivansa niiden kautta herkästi ympärillä olevaa sekä tapahtuvaa. Opettajien mukaan herkällä opettajalla on erityinen taito tulkita ja ymmärtää nonverbaalista viestintää ja sanattomia eleitä ja siten pysyä ajan tasalla muun muassa luokan tapahtumista.

*”Herkkyyks on ”tuntosarvienvien käyttämistä” päivittäin arjessa; millä filiksellä oppilas on, miten kotona asiat ovat, vaivaako jokin asia, kiusataanko, miten kokee erilaiset asiat koulussa, kaipaako jotain erityistä...”*

*”Herkkyyks näkyy työssäni erityisesti siten, että on herkkä tunnistamaan lasten tarpeita luokkatilassa, vaikka kukaan ei välttämättä sanoisi niitä ääneen.”*

Herkkyyttä sanoitettiin myös erityisen havaitsemisen ja havaintojen tarkan tekemisen kykynä. Opettajat vastasivat, että herkkä opettaja omaa tarkan havaitsemisen kyvyn, jonka avulla huomaa hienovaraisimpiakin eleitä, ilmeitä ja ilmauksia ja esimerkiksi oppilaiden tarpeita ja tunnetiloja ja myös reagoi niihin. Yksi opettajista oli sitä mieltä, että erityisherkillä ihmisellä aistit toimivat, hän tekee tarkkoja havaintoja ympäristöstään sekä prosessoi kokemuksiaan syvällisesti. Osa opettajista ilmaisi herkkyyden olevan suoraan sensitiivisyyttä oppilaan tarpeille ja monet opettajat sisällyttivät tähän myös taidon vastata niihin.

*”Herkkyyks avaa ihmisen havainnoimaan”*

*”Se on myös kyky tunnistaa oppilaiden erilaisia tarpeita ja myös taitoa vastata niihin.”*

#### 5.1.4 Välittäminen ja läsnäolo

Tähän alaluokkaan kuuluvat ilmaisut, joissa ajatellaan herkkyyden olevan erityisesti välittämistä ja läsnäoloa. Kuten seuraava opettaja asiaa sanoittaa, herkkyyks on intensiivistä läsnäoloa ja vastaanottavaisuutta vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa.

*”Herkkyyks on sitä, että on kokoajan läsnä. Ei sulje itseään pois toiminnasta, vaan on mukana kaikessa oppimisessa ja luokkahuonevuorovaikutuksessa. Näin on kokoajan silmät auki ja vastaanottavainen ryhmädynamiikan muutoksiin, oppilaiden henkilökohtaisille tarpeille ja arjen oppimistilanteille. Herkkyyks tällä tavoin vahvistaa oppilaiden ja opettajan välistä suhdetta.”*

Monet opettajista tiivistivät herkkyyden muutamalla ytimekkäällä sanalla läsnäoloksi, lämmöksi ja välittämiseksi.

*”Lämpöä. Läsnäoloa.”*

Aitous ja avoimuus, sydämellä töiden tekeminen ja herkästi oppilaisiin kiintyminen olivat sanoja, joilla herkkyyttä kuvailtiin tässä yhteydessä. Muutama opettaja kuvaili myös herkkyyttä lapsen tasolle asettumiseksi sekä suureksi eduksi kohtaamisissa. Herkkä opettaja välittää aidosti oppilaistaan, on läsnä lapsille ja suhtautuu työhönsä suurella sydämellä. Opettajien mukaan herkkyyks on piirre opettajassa, jonka avulla voi kohdata oppilaita erilaisella tasolla kuin vaan opetustilanteessa. Sen nähdään olevan hyvä ominaisuus oppilaiden kohtaamisessa. Yksi opettajista sanoitti herkkyyttä opettajan vahvuutena, joka auttaa ymmärtämään lapsia ja kohtaamaan heidät. Osa ajatteli herkkyyden olevan kykyä kohdata oppilaat tasavertaisina, arvostavasti ja syvällisellä tasolla.

#### 5.1.5 Empatiakyky

Selkeästi suurin alaluokka tässä yläkategoriassa muodostui ilmaisuista, joissa mainittiin empatia. Suurin osa tämän alaluokan ilmaisuista olikin ytimekkäästi ja lyhyesti herkkyyks selitettynä yhdellä sanalla ”empatia”. Herkkää opettajaa kuvailtiin empaattiseksi, myöteläväksi ja kykeneväksi asettumaan toisen asemaan.

*”Toisaalta herkkyys voi tarkoittaa myös suurempaa empatiakykyä muita kohtaan. Ehkä siten helpompi asettua myös oppilaan asemaan joskus.”*

*” Ennen kaikkea empaattisuutta.”*

## **5.2 Herkkyys opetuksessa**

Tämä yläkategoria muodostuu alaluokista reagoiminen havaintojen pohjalta, oppilaiden yksilöllisyyden ja erilaisuuden huomioiminen, oman toiminnan mukauttaminen ja joustavuus sekä oppilaan tukeminen. Opettajat korostivat ilmaisuissaan herkän opettajan erityistä taitoa kohdata ja tulla toimeen erilaisten oppilaiden kanssa. Tähän liitettiin kyky mukauttaa ja säätää omaa olemustaan sekä opetustaan kunkin oppilaan erilaisia tarpeita vastaaviksi. Eräs opettaja kuvaili herkkyyttä kyvyksi toimia erilaisissa tilanteissa oppilasta tukevalla tavalla.

*”Kyky toimia vaihtuvissa tilanteissa hyvin, oppilasta tukevalla tavalla.”*

*”Herkkyys kohdata erilaisia oppijoita ja suhteuttaa oma opettaminen sen mukaan.”*

*”On valmis muuntamaan omaa toimintaa joustavasti tilanteiden mukaan.”*

Opettajat kertoivat, että herkkyys auttaa erityisesti havainnoimaan ja tunnistamaan oppilaiden yksilöllisyyttä ja henkilökohtaisia haasteita sekä vahvuuksia sekä toimimaan työssään niiden pohjalta.

*”Pitää olla herkkä havainnoimaan oppilaan vahvuudet ja haasteet. Opettajan on pyrittävä hyödyntämään oppilaiden erilaisia tapoja oppia ja huomattava mikä sopii toiselle voi toiselle olla haasteellista.”*

*” Herkkyytenä ”nähdä” lapsen yksilöllisyys.”*



### 5.3 Herkkyys biologisena ominaisuutena

Tämän yläkategorian ilmaisut jakautuvat alaluokkiin erityisherakkyys ja herakkyys temperamenttipiirteenä. Ilmaisut kuvailevat siis herakkyyttä biologisena ominaisuutena. Osa opettajista sanoitti herakkyyttä erityisherakkyutenä sekä useasta eri tekijästä yksilöllisesti koostuvana luonteen ominaisuutena. Introverttius liittyi yhden opettajan vastauksessa tähän. Osa puolestaan kuvaili herakkyuden olevan temperamenttipiirteeseen verrattavissa oleva pysyvä ominaisuus, mutta korosti herakkyuden yksilöllistä ilmenemistä. Tämän kategorian ilmaisuja yhdisti näkemys siitä, että herakkyys on jonkinlainen syvällä ihmisessä oleva, pysyvä ja taustalla vaikuttava luontainen, fyysinen ja inhimillinen ominaisuus.

*”Erityisherakkyutenä. Se voi koostua useammasta tekijästä, riippuen yksilöstä.”*

*”Opettajan herakkyys on samanlainen suhteellisen pysyvä ominaisuus niin kuin muut temperamenttipiirteetkin. Herakkyys voi ilmetä erilailla ja persoonasta kiinni miten hän käsittelee/ottaa oman herakkyytensä huomioon.”*

### 5.4 Herakkyys ja kognitiiviset taidot

Eräs opettaja kertoo, että herakkyys tarkoittaa hänelle enimmäkseen omaa suhtautumista esimerkiksi oppilaiden sanomisiin ja asenteisiin häntä kohtaan. Toinen kuvailee, että herakkyys on nimenomaan tietynlaista mielenioreyettä. Joissain ilmauksissa korostettiin keskittymiskykyä herakkyuden luonnehtimisessa ja yksi opettajista mainitsi herakkyuden olevan mentalisaatiokykyä. Opettajat kuvailivat herakkyuden auttavan ajattelemisessa sekä lisäävän ajattelutaitoja. Yksi opettajista oli sitä mieltä, että herkkä ihminen pohtii paljon.

*”Herakkyuttään hyödyntävä opettaja ei nojauu pelkkään kirjatietoon vaan käyttää omaa ajattelua.”*

### 5.5 Muita herakkyteen liitettyjä ominaisuuksia

Herakkyys on ominaisuus, joka aineistossa nähtiin hyvin monesta näkökulmasta. Tässä kategoriassa esitellään ne ilmaisut, jotka eivät sopineet minkään muun yläkategorian alle, mutta ovat yhtä arvokkaita näkökulmia.

Erään opettajan mukaan herkkä opettaja on herkkyytensä vuoksi yleensä erityisen pidetty työyhteisössä. Toinen opettaja taas kertoi, että tunnollisuus on herkälle opettajalle ominainen piirre. Yksi opettajista yhdisti jämäkkyyden kasvattajana herkän opettajan ominaisuuksiin. Myös herkkyyys taiteelle mainittiin yhtenä herkän ihmisen ominaispiirteenä.

## **6 Herkkyyden yhteys työstä kuormittumiseen**

Tutkimuksen tuloksista ilmenee yhteys herkkyyden ja työssäjaksamisen välillä. Herkkyys koetaan ammatillisena vahvuutena, mutta samanaikaisesti kuormittavana ja työssäjaksamista heikentävänä tekijänä. Tässä luvussa tarkastellaan tutkimusanalyysin tulokset liittyen herkkyyden sekä työstä kuormittumisen yhteyteen (tutkimuskysymys 2). Tutkimuksen tulokset on analysoitu mixed methods- menetelmällä, eli sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin.

Luvussa 6 esitellään molempien tutkimusmenetelmien kautta saadut tulokset. Aluksi tarkastellaan kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksia, joista ilmenee herkkyyden sekä työssäjaksamisen välinen tilastollisesti merkitsevä yhteys (luku 6.1). Sen jälkeen eritellään avoimista kysymyksistä saadun aineiston laadullisen sisällönanalyysin kautta saadut tulokset liittyen opettajien kokemuksiin herkkyyden kuormittavuudesta (luku 6.2). Tarkemmin tarkastellaan syitä herkkyyden kuormittavuudelle sekä esitellään opettajien vastauksista nousseita keinoja herkan opettajan palautumiseen (luku 6.3).

### **6.1 Herkkyyden ja työssäjaksamisen yhteys- työkokemuksen merkitys**

#### **6.1.1 Monivalintakysymysten vastausten keskiarvot**

SPSS-ohjelman jakaumien kvantitatiivisen tarkastelun kautta huomataan, että jokaisen kysymyksen kohdalla vastaukset painottuvat asteikolla korkealle. Suurin osa vastaajista on valinnut vastausvaihtoehdoista vaihtoehdon 5,6 tai 7. Tämä havaitaan myös SPSS-ohjelman analyysissä frekvenssi- taulukosta: jokaisessa vastauksessa vastausten keskiarvo (mean) on yli 5.6 ja vastausten mediaani (median) 6.0. Tutkimustuloksena tämä kertoo, että opettajat kokevat omaavansa herkkiä piirteitä, ovat pääasiassa sitä mieltä, että herkkyys on ammatillinen vahvuus ja samaan aikaan sitä mieltä, että herkkyys kuormittaa työssä sekä aiheuttaa suurempaa tarvetta palautumiselle.

### 6.1.2 Kruskal-Wallis-testin tulokset

SPSS-ohjelman kautta suoritetusta Kruskal-Wallis-testistä nähdään, että kahden ryhmän välillä on olemassa tilastollisesti merkitsevä ero. Tilastollisesti merkitsevä ero on kysymyksien ”Herkkyys on mielestäni ammatillinen vahvuus” ja ”Minkä verran sinulla on työkokemusta opettajan ammatista?” välillä.

Dunn-Bonferroni-testissä nähdään tarkemmin, minkä ryhmien välillä ero löytyi, eli ryhmä, jolla on kokemusta 1-5 vuotta ja ryhmä, jolla kokemusta on yli 10 vuotta. Näiden ryhmien kohdalla nollahypoteesi voidaan siis hylätä, koska testi kertoo, että ryhmien välillä voidaan havaita tilastollisesti merkitsevä yhteys. Merkittävyyden p-arvona pidetään .050 ja testissä havaittiin, että ryhmien 1-5 vuotta ja yli 10 vuotta kohdalla arvo on .003. P-arvo on satunnaisvirheen tunnusarvo, joka siis kertoo, kuinka todennäköistä, että testissä löydetty ero on sattumaa. Testissä on siis vain 0,3% mahdollisuus, että tulos olisi sattumaa. Kruskal-Wallis-testi näyttää, että tulos on tilastollisesti merkitsevä. Tutkimustuloksena tämä tarkoittaa siis sitä, että opettajan työkokemuksella on merkitystä siinä, koetaanko herkkyys ammatillisena vahvuutena. Ne opettajat, joilla on yli 10 vuotta työkokemusta, kokivat useammin herkkyyden ammatillisena vahvuutena, kuin opettajat, joilla oli 1-5 vuotta työkokemusta.

Taulukko 1. Tunnusluvut kysymykselle ”Herkkyys on mielestäni ammatillinen vahvuus opettajan työssä.”

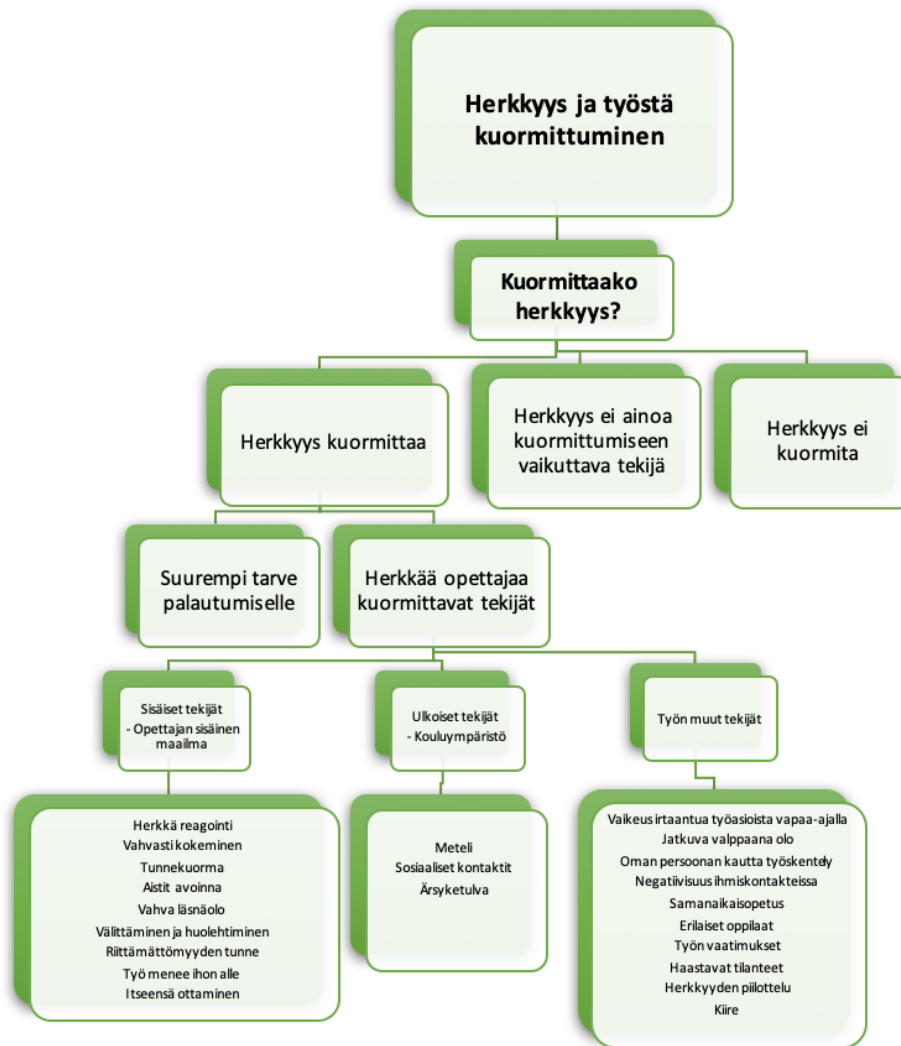
N	valid	170
	missing	0
Mean		5.73
Median		6.00
Mode		6
Std. Deviation		1.097

Kruskal-Wallis-testin tulos kertoo, että vain kaksi työkokemusryhmistä erosivat ( $H(2)=11.343$ ,  $p=0.003$ ) toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Dunn-Bonferroni-vertailussa vain ryhmän 1-5 vuotta ja ryhmän yli 10 vuotta välillä löytyy tilastollisesti merkitsevä ero

( $p=0.003$ ). Muiden ryhmien välisessä vertailussa tilastollisesti merkitseviä eroja ei löytynyt ( $p=0.151$  ja  $p=1.000$ ).

## **6.2 Herkän opettajan tarve palautumiselle**

Tutkimuksen toinen näkökulma keskittyy opettajan herkkyiden ja työstä kuormittumisen yhteyteen. Tutkimusaineiston kvantitatiivisesta sekä kvalitatiivisesta analyysistä selvisi, että herkkyiden sekä työssä jaksamisen välillä koetaan olevan yhteyksiä. Mielenkiintoisin havainto monivalintakysymyksien tuloksista on se, että suurin osa vastaajista koki omaavansa herkkiä piirteitä opettajana, oli sitä mieltä, että herkkyys on ammatillinen vahvuus opettajan työssä sekä samanaikaisesti sitä mieltä, että herkkyys altistaa työuupumukselle ja herkkä opettaja tarvitsee enemmän aikaa palautumiseen.



Kuvio 3. Herkkyyden ja työstä kuormittuminen, laadullisen sisällönanalyysin tulokset

Avoimista kysymyksistä saadun kyselyaineiston laadullisen sisällönanalyysin kautta keskeisimmät tulokset (ks. Kaavio 1.) osoittavat, että osa opettajista kokee herkkyyden aiheuttavan työstä kuormittumista tai ainakin osaltaan vaikuttavan siihen. Osa vastaajista ajatteli myös, että herkkyyden ja kuormittuminen eivät ole yhteydessä toisiinsa tai herkkyyden ei yksinään ominaisuutena aiheuta työstä kuormittumista.

Tässä luvussa (6.2) tarkastellaan lähemmin sitä, miten työstä kuormittumisen yhteys herkkyyteen nähdään. Aluksi käsitellään mielipiteet liittyen siihen, kuormittaako herkkyyden. Seuraavaksi tarkastellaan syitä herkkän opettajan kuormittumiseen, jotka on jaoteltu sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Tutkimuksen aineistosta löytyi myös opettajien mainitsemia, kokemuksen

kautta havaittuja keinoja, joilla voi sekä kehittää herkkyyttään että tehostaa palautumistaan ja parantaa työssä jaksamistaan. Nämä tulokset esitellään luvussa 6.3.

### 6.2.1 Kuormittaako herkkyys?

Opettajien mielipiteet jakautuivat siinä, miten paljon herkkyys vaikuttaa työstä kuormittumiseen ja palautumiseen. Osa kertoi herkkyyden kuormittavan itsessään, osa oli sitä mieltä, että se on osasy syy kuormittumiselle ja loput taas kertoivat, etteivät ajattele herkkyyden olevan kuormittava ominaisuus.

Aineistosta oli kuitenkin selkeimmin nähtävissä ilmaisujen määrä, joissa todettiin herkän opettajan suurempi tarve palautumiselle. Useat opettajat kirjoittivat suoraan, että herkällä opettajalla on yksinkertaisesti suurempi tarve palautumiselle ja suurin osa tämän alaluokan ilmaisuista olivatkin ilmaistu suoraan ja ytimekkäästi sanoin ”suurempi tarve palautumiselle”.

*“Herkkyys on tietyllä tavalla vahvuus ja hyvä ominaisuus opettajan työssä, mutta työstä palautumiseen herkän opettajan täytyy varata enemmän aikaa.”*

Palautumisen tarvetta perusteltiin erityisesti sillä, että herkän ihmisen aistit poimivat paljon tietoa ympäriltä ja tarvitsevat selkeästi enemmän aikaa palautuakseen kuormituksesta. Palautumisen tarvetta perusteltiin myös biologisesti herkän ihmisen hermostolla, joka ylivirittyy herkästi ärsykkeistä ja tarvitsee siksi enemmän aikaa palautuakseen.

*“Hermostoni menee helposti ylivirittyneeseen tilaan, ja tarvitsen paljon aikaa palautumiseen.”*

Opettajat kuvailivat palautumisen olevan ylipäättään hitaampaa ja ja osa liitti siihen vaikeuden rentoutua. Useat opettajat kertoivat, etteivät illat, viikonloput tai lomat, eli palautumiseen varattu ja saatavissa oleva aika, riitä.

*”Usein viikonloppu ei riitä palautumiseen. Teinkin jossain vaiheessa 4 päiväistä viikkoa. Olen ottanut ylimääräisiä lomia syysloman ja talviloman jatkeeksi palautuakseni ja jaksakseni. Kesäloman alkaessa vasta juhannuksena alkaa olla omillaan. Olen myös kokenut työuupumisen.”*

### Herkkyys kuormittaa

Suurin osa opettajista oli sitä mieltä, että herkällä opettajalla on taipumus ja alttius kuormittua työssään juuri nimenomaan herkkyyden vuoksi. Eräs opettaja kuvaili herkkyyden ja kuormittumisen välistä yhteyttä näin:

*”Olen ollut uupunut, mutta vasta viime aikoina olen ymmärtänyt herkkyyden yhteyden. Koen olevani työssäni hyvä juuri herkkyyden taitojen vuoksi. Huomaan eron itseni ja muiden toimintatapojen välillä johtuvan juuri herkkyyden kokemisesta vuorovaikutustilanteissa.”*

Tämä opettaja korostaa siis herkkyyden yhteyttä uupumiseen, mutta samalla kertoo herkkyyden olevan yksi syy sille, miksi on hyvä työssään. Toinen opettaja perusteli herkkyyden aiheuttamaa kuormittumista sillä, että herkkä opettaja aistii enemmän ja siksi herkkyyys lisää työstä kuormittumista.

*”Herkkä opettaja aistii ehkä enemmän. Kuormaa työstä kertyy siksi päivittäin/viikoittain enemmän. Omakohtainen kokemus palautumisesta on juuri tämän kaltainen.”*

Toinen opettaja käytti kuormittumisesta puhuessaan käsitettä *sosiaalinen herkkyyys* ja kuvaili sosiaalisen herkkyyden aikaansaamaa kuormitusta:

*”Opettajan herkkyyttä ja ajattelemaani sosiaalista herkkyyttä ei voi kytkeä pois päältä, siksi se kuormittaa. Vaatii suurta harjaannusta olla tuomatta asioita mielessä vapaa-ajalle.”*

*”Keskimäärin herkkä on kuormitetumpi oman herkkyytensä vuoksi.”*

*”Herkkä opettaja väsyvät helposti ja toipuu hitaammin.”*

*”Kun on herkkä ja ottaa muiden tunteet ja kaikkeuden huomioon, rasittuu enemmän kuin jos kävisi tunneilla vain opettamassa.”*

*”Herkkyyys altistaa työuupumukselle.”*

*”Herkkä kuormittuu sosiaalisesti/fyysisesti tilanteissa enemmän.”*



### Herkkyys ei ole ainoa syy kuormittumiselle

Osa opettajista oli selkeästi sitä mieltä, että herkkyyttä ei voida pitää ainoana syynä opettajan kuormittumiselle, vaan siihen vaikuttaa moni muukin tekijä. Näiden opettajien mukaan herkkyyys ei automaattisesti tarkoita sitä, että opettaja kuormittuu, vaan herkätkin opettajat voivat selvitä oikeanlaisilla työskentelytavoilla ja sopivilla keinoilla työssään ilman kuormittumista. Osa vastaajista selkeästi vierasti ajatusta siitä, että herkkyyys nähdään negatiivisena, kuormittavana ja haavoittuvuutta aiheuttavana ominaisuutena. He näkivät herkkyyden enemmän vahvuutena ja voimavarana työssään. Osa opettajista puolestaan kertoivat, että kuormittumista tapahtuu yhtälailla myös ei-herkän opettajan kohdalla, ja että työn kuormittavuus ei liity täysin herkkyyteen, vaan opettajan työn luonteeseen.

*“Herkkä ope tarvitsee aikaa palautua mutta toisaalta itsensä tuntien osaa ottaa sitä eikä ole uupuneempi kuin muut”*

*“Jokainen palautuu tavallaan, yksittäinen luonteenominaisuus ei ole ainoa määrittävä tai vaikuttava tekijä.”*

*“Toki herkkyyys vaikuttaa palautumiseen, mutta mielestäni työstä palautumiseen vaikuttavat elämässä enemmän muut asiat kuin herkkyyys. Herkkäkin opettaja voi palautua työstä hyvin, jos muuten elämä ja tukiverkot (työyhteisö, perhe, ystävät, terveys) ovat kunnossa.”*

### Herkkyys ei kuormita

Osa opettajista oli ehdottomasti sitä mieltä, että herkkyyys ei kuormita heitä millään tavalla, vaan herkkyyys on voimavara ja työssä jaksamista edistävä ominaisuus. Nämä opettajat kuvailivat asiaa suorilla ilmauksilla, kuten ”herkkyyys ei ole yhteydessä työssä jaksamiseen”. Eräs opettaja sanoi suoraan, että herkkyyys ei ole ihmistä kuluttava heikkous. Yhden näkökulman mukaan tämän päivän opetustyö on herkkyydestä riippumatta raskasta ja kuormittavaa jokaiselle, joten palautuminen ja sen tarve ei riipu herkkyydestä.

*“Vaikka olisi herkkä, ei se tarkoita, ettei osaisi rentoutua ja palautua työstä aivan yhtälailla kuin joku toinenkin. Työstä palautuminen on yhtälailla taito jonka voi omata tai johon voi oppia.”*

## 6.2.2 Herkkää opettajaa kuormittavat tekijät

Herkkyyttä opettajan ominaisuutena ei tämän tutkimuksen valossa nähdä yksiselitteisesti kuormittavana ominaisuutena, mutta koska suuri osa opettajista selkeästi ilmoitti herkkyyden kuormittavan sekä sanoitti syitä herkän opettajan kuormittumiselle, avaan tarkemmin opettajien mainitsemia tekijöitä. Tässä luvussa puran tarkemmin opettajien vastauksista ilmenneitä syitä herkän opettajan kuormittumiselle. Kuormittumista aiheuttavat tekijät on jaoteltu alaluokkien perusteella seuraaviin yläluokkiin: sisäiset tekijät, ulkoiset tekijät sekä muut työhön liittyvät tekijät.

### Sisäiset tekijät- herkän opettajan sisäinen maailma

Aineiston perusteella yksi herkkää opettajaa kuormittavista tekijöistä on opettajan työhön liittyvä tunnekuormitus. Opettajat kuvailivat ja perustelivat tätä tunnekuormaa voimia vieväksi, koska herkällä opettajalla on taipumus kerätä toisten tunnekuormaa itselleen. Herkkä opettaja tuntee vahvasti, ”näkee toisten tunteisiin sisälle” ja kokee toisten tunteet itsessään. Näin syvällä toisten tunnemaailmassa oleminen ja vahvat tunnekokemukset uuvuttavat. Eräs opettaja mainitsi kokevansa tunteet vahvasti myös kehollisesti ja kertoi tarvitsevänsä myös paljon aikaa niistä irtautumiseen.

*”Jatkuva ihmisryhmän tunnemaailmassa eläminen kuormittaa kohtuuttomasti”*

*”Herkälle tunnekokemukset ovat hyvin voimakkaita ja ne voivat olla uuvuttavia.”*

Vahva läsnäolo ja oppilaista sekä kollegoista välittäminen sekä huolehtiminen liitettiin herkän opettajan ominaisuuksiin sekä tapaan työskennellä ja siihen liitettiin kuormittuminen sekä alttius uupua. Eräs opettaja kuvaili herkän opettajan taipumusta ottaa lapsi sydämelle sekä kantaa kovasti huolta. Toinen kertoi, että mitä vahvemmin opettaja ottaa oppilaat sekä oppilaiden asiat sydämelleen, sitä enemmän se myös kuormittaa. Muutamat opettajat kuvailivat työssään kokemaa riittämättömyyden tunnetta erityisesti herkkää opettajaa kuormittavaksi tekijäksi. Eräs opettaja tiivisti kokemuksensa näin:

*”Olen monesti ollut uupunut omassa työssäni juuri siksi, että ärsyketulva on niin valtava, sillä luokassa on monta lasta ja monet lapset nykyaikana kaipaavat esimerkiksi huomiota ja*

*kohtaamista kipeästi, jos eivät saa sitä muualta. Aistin tämän heistä jatkuvasti. Tämä saa aikaan riittämättömyyden tunnetta, koska kaikkeen on mahdoton yksin ehtiä reagoida.”*

Ympäristöön, muihin ihmisiin sekä ylipäättään useampiin asioihin herkästi reagoiminen mainittiin herkkää opettajaa kuormittavaksi tekijäksi. Opettajat kuvailivat herkälle opettajalle ominaista tapaa reagoida sekä elää voimakkaasti hetkessä energiaa vieväksi ja kuluttavaksi. Lisäksi jatkuvasti aistit avoinna työn tekemistä kuvailtiin kuormittavaksi ominaisuudeksi.

*“Herkän ihmisen tapa reagoida ja elää voimakkaasti hetkessä, aistia voimakkaasti toisten tunteita ja mielentilaa, vie energiaa”*

*“Ympäristöön ja muihin ihmisiin reagoi (ainakin sisäisesti, aikuinen ei toivottavasti koko ajan ulkoisesti) myös monivivahteisesti ja jatkuvasti, mikä on hyvin kuormittavaa.”*

Herkän opettajan taipumukseen liitettiin osassa vastauksista tietynlainen herkästi itseensä ottaminen ja herkkyys kritiikille sekä negatiiviselle palautteelle. Työn kuvailtiin menevän ihon alle niin hyvässä kuin pahassakin, ja sen kerrottiin lisäävän työstä kuormittumisen riskiä.

*” Tilanteet voivat herkästi mennä ihon alle, ja ammattimaista etäisyyttä täytyy mahdollisesti harjoitella.”*

*”Herkkyys voi olla myös heikkous, jos esim. muiden sanat menevät liikaa ihon alle.”*

### Ulkoiset tekijät- kouluympäristö

Ulkoisia, kouluympäristöön liittyviä, erityisesti herkkää opettajaa kuormittavia tekijöitä olivat tutkimusaineiston mukaan aistikuorma sekä ärsyketulva, jolle opettaja altistuu työpäivän aikana. Meteli oli opettajien vastaksissa ärsykkeistä yleisin kuormittavaksi mainittu tekijä. Lisäksi runsas sosiaalisten kontaktien määrä päivän aikana uuvutti opettajia.

*”Olen kokenut työuupumuksen ja joudun päivittäin kamppailemaan voimavarojen kanssa. Ääni-, tunne- ja ärsyketulva on valtava. ”*

Ääni-, tunne- ja ärsyketulvaa kuvailtiin valtavaksi. Yksi opettajista kuvaili opettajan työssä olevan niin paljon läheisiä ihmiskontakteja ja suuria tunteita päivittäin, että työssä uupuu herkästi, kun pyrkii vastaamaan kaikkien tarpeisiin ja tunteisiin. Monet mainitsivat, että ärsyketulvaisen työpäivän aikana tai jälkeen ei jaksakaan enää ylimääräisiä sosiaalisia kontakteja tai ympäristöjä.

*“Aistikuorma aiheuttaa sen, etten kovinkaan usein jaksakaan mennä välituntisin opettajanhuoneeseen tai töiden jälkeen mihinkään sosiaaliseen ympäristöön.”*

### Muut työhön liittyvät tekijät

Muita herkkää opettajaa työssä kuormittavia tekijöitä ovat aineiston perusteella erilaiset opettajan työnkuvaan liittyvät seikat, jotka koettiin erityisesti herkkää ihmistä kuormittaviksi. Selkeästi suurin alaluokka muodostui ilmaisuista, joissa kerrottiin työstä irtaantumisen sekä työn ja vapaa-ajan erottamisen olevan todella haastavaa herkälle. Opettajat kuvailivat omien kokemustensa kautta herkän opettajan taipumusta ottaa työpäivän aikana tapahtuvia asioita herkemmin mielenpäälle ja jäävän myös pohtimaan niitä työpäivän jälkeen. Eräs opettaja kuvaili oppilaiden asioiden jäävän usein mieleen työpäivän päätteeksi ja kertoi, että niistä on vaikea päästä yli työpäivän jälkeen. Myös omia epäonnistumisia työssä jäätettiin vatsavomaan.

*“Herkkä opettaja saattaa ottaa koulussa tapahtuvat asiat paljon henkilökohtaisemmin kuin joku toinen. Asiat jäävät usein pyörimään mieleen ja niitä murehtii myös vapaa-ajalla. Töistä irtautuminen on vaikeampaa.”*

*“Herkkyyys saattaa aiheuttaa sen, että tilanteet ja niiden reflektointi jää päälle eikä palautuminen ole helppoa. Toisaalta saattaa myös jäädä murehtimaan oppilasasioita työajan jälkeen.”*

Jatkuva valppaana olo töissä ja oman persoonan kautta työskentely koettiin kuormittaviksi seikoiksi työssä, kuten tämä opettaja kuvaili vastauksessaan:

*“Herkkyyys on ominaisuutena siitä raskas, että ympäristöönsä on hereisesti yhteydessä jatkuvasti eikä sen poissulkeminen onnistu, niinkuin se vähemmän herkiltä näyttää onnistuvan.”*

Aineistosta selvisi myös, että negatiivisuus ihmiskontakteissa, samanaikaisopetus ja erilaiset oppilaat, kiire, työn vaatimukset, työn haastavat tilanteet ja herkkyyden piilottelu aiheuttivat työstä kuormittumista.

### **6.3 ”Herkkä ja vahva”- Keinoja herkkä opettajan työssäjaksamisen parantamiseen**

Tutkimusaineistosta nousi esille runsaasti erilaisia keinoja, joiden avulla herkkä opettaja voi ylläpitää työssä jaksamistaan, edistää palautumistaan sekä ehkäistä työssä uupumista. Keinot on jaoteltu kolmeen yläluokkaan: hiljainen palautuminen, työskentelytaidot ja työn rajaaminen, oman herkkyyden ymmärtäminen ja vapaa-aika. Tässä luvussa esittelen tarkemmin aineistosta ilmenneet työssä jaksamista edistävät keinot.

#### Hiljainen palautuminen

Suurin osa ilmaisuista liittyi hiljaiseen ja rauhalliseen palautumiseen. Opettajat korostivat vastauksissaan tarvetta hiljaisuudelle, yksinololle ja rauhalliselle tekemiselle vastapainona meluisalle ja hektiselle, ärsykeitä täynnä olevalle työlle.

*”Oman kokemuksen perusteella. Olen itse uuvuttanut itseni, kun olen vain antanut itsestäni työlle, mutten ole muistanut huolehtia itsestäni. Toipumisprosessin aikana vasta tajusin, että minähän olen tosi herkkä melulle ja sille valtavalle sosiaalisuuden määrälle, jota työpäivän aikana vaaditaan. Tarvitsen työn vastapainoksi paljon hiljaisuutta ja rauhaa.”*

Hiljaiseen palautumiseen liitettiin rauhallinen oma aika. Eräs opettaja kertoi, ettei voi esimerkiksi töiden jälkeen harrastaa raskasta liikuntaa, vaan valitsee esimerkiksi rauhallisen joogan palautumista tukevaksi liikuntamuodoksi.

*”Herkkä opettaja, kuten muutkin tarvitsee tietysti aikaa palautumiseen. Tärkeää on löytää ne sopivimmat keinot itselle. Itse en esim. voi treenata kovaa palautuakseni vaan tarvitsen siihen hiljaisuutta, yksinoloa ja esim. joogaa. “*

#### Työskentelytaidot ja työn rajaaminen

Tämä yläluokka koostui erilaisista työskentelytaitoihin liittyvistä keinoista, joita opettajat nostivat esille. Tärkeänä koettiin tunnetaidot ja kyky prosessoida sekä käsitellä niin omia, kuin toistenkin tunteita, jotta ne eivät ota valtaa ja muodostu liian kuormittavaksi tekijäksi.

*“Omat tunnetaidot ja kyky käsitellä asioita sekä toisaalta jättää työasioita työpaikalle vaikuttavat palautumiseen.”*

Merkittävä osa ilmaista koski taitoa irtaantua työstä sekä kykyä rajata työ ja vapaa-aika toisistaan. Useat opettajat sanoivat, että töistä on osattava irtautua tietoisesti ja sitä taitoa on harjoiteltava. Opettajat pitivät tärkeänä työminän erottamista vapaa-ajan minästä.

*“Olen sitä mieltä, että herkkyys voi altistaa työuupumukselle, mikäli opettaja ei samalla osaa määrittää itselleen tarpeeksi selviä rajoja työn ja vapaa-ajan välille.”*

Opettajat peräänkuuluttivat herkän opettajan työkaluja toimia oman herkkyyden kanssa. Opettajien mukaan herkkä opettaja tarvitsee erityisiä keinoja puhdistaa ajatukset töistä ja siten nopeuttaa palautumista. Työnohjaus opettajan tukena mainittiin tarpeelliseksi keinoksi herkän opettajan työssä jaksamisen edistämiseksi. Lisäksi työyhteisön hyväksyntä koettiin tärkeänä, jotta omaa herkkyyttään ei joudu piilottelemaan. Eräs opettaja mainitsi myös kokemuksen tuovan tasapainoa herkkyyden kanssa toimimiseen. Konkreettisena työpäivän aikana palautumista edistävänä keinona mainittiin hiljaiset tauot työpäivän aikana.

*“Kollegiaalinen tuki on kivaa opehuoneessa, mutta sielläkään ei jaksa välkillä juuri istua kun tarvitsee hiljaisia taukoja päivän mittaan itse.”*

### Oman herkkyyden ymmärtäminen

Opettajan oma taito herkkyytensä ymmärtämisessä nähtiin tärkeänä keinona ehkäisemään työstä kuormittumista. Yksi opettajista mainitsi, että herkkyyttä voi oppia ymmärtämään ja siten kehittää sitä voimavaraksi. Itsetuntemuksen ja omaan herkkyyteen suhtautumisen ajateltiin tukevan herkän opettajan jaksamista. Opettajien mukaan herkkyyden tiedostaminen ja hyväksyminen itsessään, tietynlainen tasapaino oman herkkyyden kanssa sekä taito säädellä ja hallita herkkyyttään ovat tärkeitä taitoja. Opettajien mukaan on tärkeää ensinnäkin tunnistaa oma herkkyyys, jotta ei kuormitu turhaan.

Omien voimavarojen ymmärtäminen ja myös erään opettajan sanoin oman herkkyyden huomioiminen suunnittelussa edistävät jaksamista.

*“Mielestäni omaa herkkyyttään voi oppia ymmärtämään, kehittää ja käyttää herkkyyttä vahvuutena. Herkkyys ei ole helppo "piirre" opettajassa. Mielestäni herkkyys tekee opettajasta hienon ihmisen, mutta myös hieman haavoittuvamman kuin joku toinen on.”*

### Vapaa-aika

Tämä yläluokka muodostui aineiston ilmaisuista, jotka liittyivät vapaa-aikaan. Tärkeinä jaksamista edistävinä keinoina pidettiin oman elämän muista osa-alueista huolehtimista, vapaa-ajan harrastusten (esimerkiksi avantosauna) kautta irtaantumista ja ylipäättään taitoa rentoutua vapaa-ajalla. Eräs opettajista sanoi, että on tärkeää löytää juuri ne omat tavat palautua. Vapaa-ajan laatuun panostaminen kuormittumista ehkäisevänä tekijänä koettiin hyödyllisenä. Lisäksi

lomat ja pitkät unet olivat tärkeitä, vapaa-aikaan liitettyjä ja palautumista tukevia asioita.

*“Koska herkkyys myös kuormittaa, on tärkeää, että herkkä opettaja panostaa vapaa-aikansa laatuun sekä pitää työ- ja vapaa-ajan erillään mahdollisuuksien mukaan.”*

## 7 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni keskeisimmät tulokset sekä omaan tutkimusaineistooni että aiempaan tutkimusteoriaan pohjaten. Kerron, millaisia johtopäätöksiä tutkimuksen perusteella voidaan tehdä siitä, mitä herkkyyys on ja millainen on herkkä opettaja. Lisäksi toisena pääosiona avataan johtopäätökset liittyen opettajan herkkyyteen ja työssä jaksamiseen.

### 7.1 Herkän opettajan ”superaistit”

Herkkyys on aineiston perusteella erityislaatuista kykyä aistia ympärillä olevaa; niin ilmapiirejä, tunteita, tarpeita, ääniä, valoja ja yksityiskohtia. Parhaiten tätä aineistossa kuvattiin ilmaisulla ”tuntosarvet”. Opettajat käyttivät tätä ilmaisua kuvaamaan herkän opettajan erityisen herkkiä aisteja ja sitä kuvailtiin eräänlaisena supervoimana, joka erottaa herkän opettajan ei-herkästä. Tutkimuksen aineistosta nousi lähestulkoon yksimielisyys siitä, että herkkä opettaja on erityisen hyvä tulkitsemaan ja lukemaan oppilaita sekä heidän tarpeitaan. Aineisto tukee Kallialan (2008) näkemystä siitä, että herkkä opettaja kykenee lukemaan oppilaiden sanatonta viestintää, tarpeita ja yksilöllisyyttä. Herkkyys on Kallialan (2008) näkemyksen mukaan jotain sellaista, joka näyttäytyy kaikessa vuorovaikutuksessa ja johon liittyy kyky havaita ja tulkita sekä sanallisia että sanattomia eleitä ja aloitteita. (Kalliala 2008, 69.) Aineiston suurimmaksi kategoriaksi muodostuikin ”herkkyys vuorovaikutuksessa”.

Aineistossa kuvattiin herkkyyttä tunneherkkyytenä, tunneälynä ja tunnetaitoina. Herkkyys liitettiin merkittävässä osassa vastauksista tunteisiin: kykyyn käsitellä sekä omia että toisten tunteita. Aineisto tukee tutkijoiden määritelmiä herkkyydestä emotionaalisena kompetenssina, eli kykyä tukea oppilaan emotionaalista hyvinvointia lukemalla toisen emotionaalisia tarpeita sekä vastaamalla niihin (Kalliala 2008, Virtanen 2013, Laevers 1994). Empaattisuus suorana ilmaisuna oli yleisin yksittäinen sana, jota opettajat käyttivät kuvaamaan herkkyyttä. Virtasen (2013) määritelmän mukaan empaattisuus on myötätunnon kokemista, toisten tunnetilojen aistimista, toisen asemaan asettumista ja taitoa toimia toisten ihmisten kanssa. (Virtanen 2013, 208–209.) Myös Veivo-Lempinen (2009) määrittelee empaattisen aikuisen toimintaa tunnetietoisuudeksi ja kyvyksi käsitellä ja hallita tunteitaan, joka viestii lapselle ymmärretyksi tulemisen tunnetta (Veivo-Lempinen 2009, 204). Sekä Virtanen että Veivo-Lempinen ovat sitä mieltä, että empaattisuus perustuu herkkyyteen tunnistaa ja aistia erilaisia



sanattomia viestejä (eleet, ilmeet, äänensävyt) sekä tunteita ja ilmapiirejä (Veivo-Lempinen 2009, 204; Virtanen 2013, 209).

Aineistosta kävi ilmi, että herkkä opettaja ymmärtää oppilaiden ja muiden ihmisten yksilöllisyyttä ja erilaisuutta. Herkkä opettaja pyrkii kaikella toiminnallaan vastaamaan jokaisen tarpeisiin ja huomioimaan erilaiset oppilaat työssään. Herkkä opettaja ymmärtää, kuuntelee, näkee ja aistii pinnan alla olevaa ja sanatonta viestintää ja siten mukauttaa omaa olemustaan sekä toimintaansa kunkin tarpeita ja sen hetkisen tilanteen vaatimuksia vastaavaksi. Tietynlainen mukautumiskyky ja joustavuus ihmissuhteissa ja erityisesti opettajan työssä mainittiinkin herkkyyden yhdeksi hienoimmista piirteistä ja se nähtiin ammatillisena etuna. Herkän opettajan ajateltiin juuri siksi tukevan oppilaiden hyvinvointia, koska herkkä opettaja luontaisesti, sekä tiedostamatta että tietoisesti pyrkii huolehtimaan, että jokaisen tarpeet täyttyvät ja ympärillä olevilla ihmisillä on hyvä olla.

Aineiston perusteella herkän opettajan ominaisuuksia ovat erityinen sosiaalinen herkkyyks ja sosiaaliset taidot. Herkkä opettaja toimii taitavasti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, aistii ja tulkitsee pieniäkin vihjeitä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa sekä ilmapiireissä.

Aistimisen ja havaintojen kautta saatava tieto auttaa toimimaan oikein ja tarkoituksenmukaisella tavalla, joten erilaisten ihmisten kanssa toimiminen on helpompaa. Herkkä opettaja myös välittää aidosti, ja on suurella sydämellä töissä. Herkän opettajan toiminnassa korostuu lämpö ja huolehtiminen sekä aitous ja avoimuus esimerkiksi tunteiden näyttämisessä ja käsittelemisessä.

Mahdollisesti kiinnostavin ja tuloksia yhteenvetävä havainto tutkimusaineistosta oli se, että opettajat lähes poikkeuksetta kuvailevat herkkyyden olevan aistimista ja havaitsemista, eräänlaista ”supervoimaa” huomata ja nähdä asioita, joita vähemmän herkkät ihmiset eivät heti tai välttämättä ollenkaan näe. Herkkä opettaja eroteltiin useissa ilmaisuissa kyvykkäämmäksi ja taitavammaksi työssään, kuin ei-herkäksi kuvailtu opettaja ja herkkyyttä kuvailtiin hyvin tärkeäksi, ellei välttämättömäksi ominaisuudeksi opettajan ammatissa.

Osa opettajista kuvaili aineistossa myös herkkyyttä toisesta näkökulmasta. Osa opettajista koki herkkyyden haitallisena haavoittuvuutena ja herkkyytenä ottaa esimerkiksi negatiivista palautetta itseensä ja taipumusta elää liian intensiivisesti mukana esimerkiksi oppilaiden ongelmissa, työyhteisön ja kollegoiden välisissä ristiriidoissa ja haasteissa tai perheiden

vaikeissa tilanteissa. Osa toivoi olevansa vähemmän herkkä tässä suhteessa. Aineistossa eräs opettaja kertoi myös tunteneensa häpeää omasta herkkyydestään nuorempana opettajana. Herkkyyden aikaansaamaa liikuttumista erilaisissa tilanteissa ja omien tunnereaktioiden voimakkuutta kuvailtiin asiaksi, jonka hyväksymisessä on täytynyt tehdä töitä työssään. Tässä yhteydessä opettajat mainitsivat tärkeäksi itsetuntemuksen sekä avoimuuden tunteiden näyttämisen. Lisäksi työyhteisön tuki oli asia, jota opettajat toivoivat. Työyhteisön hyväksynnän ja tuen kautta herkkä opettaja voi kokea olevansa arvokas omana itsenään. Arvostuksen ja työyhteisön tuen merkitys työhyvinvoinnissa on tärkeässä roolissa. Rajala (2001) puhuu onnistuneesta ja epäonnistuneesta stressinhallinnasta opettajan työssä ja toteaa, että tilanteessa, jossa opettaja kokee poikkeavuutta muusta työyhteisöstä eikä koe sopivansa työyhteisön normeihin, eikä saa tukea tässä, sisäinen häpeän tunne alkaa vaikuttaa eikä edistä opettajan työhyvinvointia (Rajala 2001, 12-13.) Herkän opettajan hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää, että työyhteisön hyväksyntä ja tuki toteutuvat, jolloin herkkyyks muodostuu parhaimmillaan koko työyhteisön hyvinvointia edistäväksi, arvokkaaksi ominaisuudeksi.

Kiinnostavin ja keskeisin tulos tutkimuksessa oli se, että yleisesti samat ominaisuudet, joita kuvailtiin työn eduiksi, koettiin samalla kuormittaviksi tekijöiksi. Opettajat kertoivat samassa vastauksessa herkkyydestä ammatillisena voimavarana ja etuna opettajan työssä, mutta kuvailivat heti perään sen kuormittavuutta. Osa opettajista eritteli lopuksi keinoja, joita olivat havainneet toimiviksi herkkyyden hallitsemisessa ja tasapainottamisessa, jotta se olisi hyödyllinen ominaisuus ammatissa, eikä muodostuisi herkkää opettajaa kuormittavaksi tekijäksi.

## **7.2 Herkkyyks sisältää riskin kuormittumiselle**

Useiden kansainvälisten tutkimusten mukaan loppuunpalaminen tai työuupumus ovat opettajan ammatissa kasvava ongelma maailmanlaajuisesti. Uupumus ilmenee opettajissa erilaisten fyysisten oireiden, unettomuuden, kyynisyyden ja turtumuksen tunteen oireina. (Yong & Hue 2017; Onnismaa 2010, 15-16) Opettajan työ kuormittaa (Törnroos 2020), ja opettajien työhyvinvointi on myös Suomessa ajankohtainen aihe. Ammattijärjestö OAJ:lla onkin meneillään työhyvinvoinnin teemalukuvuosi 2019-2020: lukuvuoden aikana OAJ julkaisee tietoa työhyvinvoinnin merkityksestä ja vinkkejä työssä jaksamisesta huolehtimisen tueksi. (OAJ 2019) Aineiston perusteella työstä kuormittuminen, työn rasittavuus ja työuupumus ovat vahvoja teemoja ja huolenaiheita. Tutkimukseni 170:stä opettajasta valtaosa

oli sitä mieltä, että herkkyys lisää riskiä kuormittumiselle ja herkkä opettaja tarvitsee enemmän aikaa palautumiseen. Voidaan siis todeta, että opettajan työ itsessään on kuormittavaa, mutta herkällä ihmisellä on mahdollisesti vielä suurempi riski kuormittua työstä.

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan sekä aineiston että tutkimusteorian perusteella todeta, että herkällä opettajalla on joissain tapauksissa korkeampi stressaantua, kuormittua nopeammin sekä jopa sairastua työuupumukseen. Miksi juuri herkkä opettaja on altis uupumiselle? Stressireaktio syntyy hetkellisestä ympäristön ja yksilön epäsuhdasta ja yhteensopimattomuudesta, ja pitkittyessään johtaa lopulta työstä kuormittumiseen ja pahimmillaan työuupumukseen (Sajaniemi 2015). Yksilöt eroavat biologisesti temperamentiltaan siinä, kuinka herkästi on taipumusta reagoida ympäristön ärsykkeisiin ja kuinka voimakkaita stressireaktiota ympäristön muutokset ja erilaiset ärsykkeet saavat aikaan.

Temperamentiltaan sensitiivisellä ihmisellä on korkeampi stressiherkkyys. Herkän ihmisen aivot kuormittuvat nopeammin, jolloin herkkä uupuu sellaisessa ympäristössä, joka on täynnä ärsykeitä. (Sajaniemi 2015; Keltinkangas-Järvinen 2008, 186–190; Aron 2014) Herkkä ihminen poimii ympäristöstään tavallista enemmän ärsykeitä, eli havaitsee ja rekisteröi tavallista herkemmin ja enemmän ympäristössä olevia vivahteita. Tämä saa aikaan sen, että usein erityisen herkkä ihminen myös virittyy ja kuormittuu herkemmin ympäristössä, jossa on paljon ärsykeitä. (Aron 2014, 233.; Satri 2016; Heiskanen 2016) Aineistossa opettajat kuvailivat kuormittumistaan sekä biologisina reaktioina (hermoston ylivirittyminen) että henkisinä reaktioina sosiaalisten kontaktien ja esimerkiksi tunnekuormituksen seurauksena. Kuormittumista koettiin fyysisesti ja psyykkisesti ja suuri osa opettajista peräänkuulutti tavallista isompaa tarvetta palautumiselle.

Valtaosa opettajista mainitsi kuormittumisen herkkyydestä puhuessaan. Opettajat kertoivat, että herkkyys on ammatillinen etu ja vahvuus, mutta samalla kuormittava ja palautumisen tarvetta lisäävä ominaisuus. Opettajat perustelivat tätä sillä, että herkkä opettaja yksinkertaisesti havaitsee ja aistii enemmän, sekä poimii paljon informaatiota ympäriltään ja seurauksena kaiken tämän syvällinen prosessointi väsyttää, kuormittaa ja uuvuttaa aivoja. Opettajat nostivat puheessaan esille opettajan työn valtavan sosiaalisten kontaktien ja vuorovaikutuksen määrän, työpäivien aikaisen tunnekuorman (omat tunnereaktiot, oppilaiden tunteet, perheiden ja kollegoiden tunteet) sekä herkän ihmisen pyrkimyksen vastata kaikkiin

tunteisiin oikealla tavalla sekä reagoida niihin voimakkaasti. Voimakas ja herkkä reagointi stressaa sekä uuvuttaa.

Kouluympäristö on yleisesti ajateltuna ympäristö, joka on täynnä erilaisia ärsykeitä, kuten meteliä ja hälinää, kirkkaita valoja, toisia ihmisiä, muuttuvia tilanteita ja kiirettä. Tutkimusten perusteella melu on yksi rasittavimmista tekijöistä opettajan työssä. (Työhyvinvoinnin tutkimukset; Lehto & Sutela 2014; Onnismaa 2010; OAJ, Törnroos, muita?) Opettajan jaksamiseen vaikuttavat siis erilaiset työympäristöön liittyvät tekijät ja lisäksi opettajan yksilöllinen persoona. (Launis & Koli 2007.; Onnismaa 2010, 15.; Koli 2014, 6-7)

Henkilökohtaisista ominaisuuksista jaksamisen riskitekijöiksi voi muodostua työhön liittyvien taitojen ja kykyjen lisäksi esimerkiksi oma suhtautuminen työhön, opettajan oma persoona sekä fyysinen terveys. (Onnismaa 2010, 15-16.) Herkkyuden voidaan ajatella olevan sellainen henkilökohtainen ominaisuus, joka on jaksamisen taustalla vaikuttava tekijä. Se, kuinka voimakas vaikutus jaksamiseen sillä on, riippuu yksilöstä ja herkkyuden tasosta sekä siitä, millaisia keinoja opettaja on itse löytänyt oman herkkyytensä käsittelemiseen, sen hallitsemiseen sekä ylipäättään oman herkkyytensä ymmärtämiseen. Kuten aineistosta kävi ilmi, herkkäkin opettaja voi selvitä mainiosti työssään kuormittumatta, jos hallitsee oikeanlaiset keinot ja työkalut jaksamisesta huolehtiakseen.

Herkällä opettajalla on korkeampi riski uupua sekä työympäristöön liittyvistä tekijöistä, kuten kiireestä, aistiärsykkeiden määrästä, melusta ja stressistä että työn vaatimuksista. On olemassa kuitenkin paljon tekijöitä, jotka suojaavat herkkää opettajaa työuupumukselta. Tutkimuksen tuloksena voidaan pitää sitä, että herkälle opettajalle on olemassa paljon erilaisia keinoja, joiden avulla omaa herkkyyttään voi vaalia ammatillisena voimavarana ja ehkäistä sen vuoksi kuormittumista. Tutkimusaineiston tilastollisesti merkitsevän Kruskal-Wallis-testin tuloksen mukaan kokemuksen tuo suojaa herkälle opettajalle. Kokeneemmat opettajat olivat vasta-aloittaneisiin opettajiin verratessa useammin sitä mieltä, että herkkyyys on ammatillinen vahvuus. Tämä ilmeni myös tutkimuksen laadullisesta aineistosta. Törnroosin ja muiden (2019) tutkimuksessa todettiin myös, että työkokemus ja iän tuoma varmuus sekä luottamus itseensä, sekä opitut monipuolisemmat työmenetelmät suojaavat opettajaa työuupumukselta. Tutkimuksessa parhaimmat valmiudet ja taito irtaantua työstä oli yli 55-vuotiailla opettajilla. He kertoivat vähiten työskentelevänsä taukojen aikana ja käyttävänsä ne sen sijaan palautumiseen. Lisäksi kokeneemmat opettajat eivät olleet niin alttiita voimakkaalle, työn

emotionaalisista vaatimuksista johtuvalle uupumukselle nuoriin opettajiin verrattuna. (Törnroos ja muut 2019).

Tutkimuksen tulosten perusteella erilaisia keinoja palautumiseen on niin paljon, kuin on erilaisia herkkiä opettajiakin. Jokaisen on löydettävä yksilölliset, itselle sopivat tavat palautua. Kuitenkin tietyt keinot toistuivat opettajien kertomuksissa. Yksi niistä oli hiljainen palautuminen ja oma rauha vastapainona ärsykkäiselle työlle. Herkkä ihminen tarvitsee tutkimuksen perusteella paljon hiljaista ja rauhallista palautumista, yksinoloa sekä omaa aikaa. Myös vapaa-ajan laatuun panostaminen ja omat tärkeät harrastukset auttavat herkkää opettajaa palautumaan. Työkyvyn säilymisen kannalta on tärkeää, että palautumiselle löytyy aikaa myös työpäivän aikana. Taukojen aikainen työstä irtautuminen edes hetkeksi on sekä Törnroosin ja muiden (2019) tutkimuksen, että tämän tutkimuksen valossa keino, joka virkistää ja auttaa herkkää opettajaa jaksamaan.

Muita suojaavia keinoja ovat kokemus, luottamus omiin taitoihin, monipuoliset menetelmät, työn innostavuus ja tyytyväisyys työhön (Virtanen, Perko, Törnroos, de Bloom & Kinnunen 2019) Lisäksi tämän tutkimuksen tulosten perusteella selkeä työmäärän rajaaminen ja vapaa-ajan erottaminen työstä, sekä erityisesti työminän erottaminen vapaa-ajan minästä ovat erityisen tärkeitä, uupumista ehkäiseviä tekijöitä. Tätä tukee myös teoria ammattiroolin suojaavuudesta. Ammattirooli, eli tietynlainen työpersoonana, suojaa opettajaa työssä. Ammattiroolin turvin on helpompi tehdä vaikeita päätöksiä ja pedagogisia ratkaisuja: näin vältetään oman henkilökohtaisen persoonan kautta tapahtuvat impulsiiviset reaktiot ja tunteella vahvasti reagoiminen päätöksissä. Päätöksenteko helpottuu ja on ammattimaisempaa sekä turvallisempaa. Ammattirooli suojaa ja antaa varmuutta työhön. (Salovaara & Honkonen 2013, 27-28.)

## 8 Pohdinta

Oma kiinnostukseni aihetta kohtaan heräsi jo kandidaatin tutkielmaa kirjoittaessani. Olin pohtinut aihetta jo pidempään tietämättä oikeastaan nimeä ilmiölle tai selitystä omille kokemuksilleni. Tiesin olevani ihminen, joka ikään kuin näkee pintaa syvemmälle ja poimii ympäristöstään enemmän ja hienovaraisempia asioita ja yksityiskohtia, kuin ehkä joku toinen. Kun lopulta löysin käsitteen herkkyys ja sain selityksen ilmiölle, ajatus nimenomaan tämän aiheen tutkimukselle heräsi. Olen ajatellut alusta asti, että herkkyys on äärimmäisen tärkeä ja oleellinen ominaisuus opettajan ammatin kaltaisessa ihmissuhdetyössä ja tutkimusprosessin aikana tämä ajatus ainoastaan vahvistui. Oma kiinnostukseni sekä henkilökohtainen kokemukseni itsestäni opettajana on selkeä innoittaja tämän tutkimuksen taustalla.

Kandidaatin tutkielma prosessina antoi minulle hyvän lähtökohdan aiheen työstämiselle tässä pro gradu-tutkielmassa. En kuitenkaan osannut odottaa oppivani näin paljon lisää tutkimuksen kautta. Opettajien vastauksien lukeminen oli antoisaa, omaa ajatteluani ja opettajuuttani kehittävää ja ajoittain jopa terapeutista. Opin ja ymmärsin paljon tutkimusta tehdessäni ja reflektoin jatkuvasti opettajien vastauksia ollessani tutkimusta tehdessä samaan aikaan töissä luokanopettajana. Oli sydäntä lämmittävää havaita jo aineistonkeruuvaiheessa, miten tärkeäksi herkkyys opettajan ominaisuutena ja ilmiönä opettajan ammatissa koetaan. Jo runsas vastausten määrä herätti kysymyksen siitä, miksi herkkyys opettajan ominaisuutena koetaan niin tärkeäksi aiheeksi tällä hetkellä.

Uskon edelleen vakaasti, että tunnetaidot, vuorovaikutustaidot sekä kyky kohdata ja ymmärtää erilaisuutta ovat tämän päivän opettajan tärkeimpiä ammatillisia taitoja. Herkkyys näyttäytyy tämän tutkimuksen valossa ominaisuutena, joka tuo vahvasti mukanaan näitä taitoja ja auttaa opettajaa toimimaan haastavassa ihmissuhdeammattissa. Herkkyyden kehittäminen, vaaliminen ja sen ymmärtäminen sekä ”huoltaminen” on tärkeää, jotta se säilyy ammattitaitoa lisäävänä eikä muodostu sitä heikentäväksi tekijäksi. Jos herkkä opettaja kuormittuu, ominaisuus kääntyy itseään vastaan. Tietoa ja ymmärrystä herkkyydestä sekä mahdollisuuksista kehittää sitä voimavaraksi tarvitaan lisää.

Tutkimuksen tuloksia tarkastellessa heräsi kysymys siitä, miksi herkkä opettajat haluavat tehdä nimenomaan opettajan työtä, vaikka he kokevat sen usein hyvinkin kuormittavana.

Onko kyse siitä, että kokemus siitä, että on herkkyyden ansiosta taitava työssään ja saa olla sydämellä töissä kuitenkin voittaa työn haasteet ja työn aiheuttaman kuormittumisen? Antaako työ kuitenkin enemmän, kuin se ottaa? Tämä voisi olla kiinnostava näkökulma aiheen jatkotutkimukselle. Muita jatkotutkimuksen aiheita voisi olla se, miten ei-herkkä tai vähemmän herkkä ihminen ja opettaja ymmärtää herkkyyden. Tässä tutkimuksessa vastanneista suurin osa koki itsensä herkäksi, joten näkökulmaa tähän tarvittaisiin lisää. Oppilaiden näkökulma herkän opettajan toimintaan olisi myös arvokasta lisätietoa siihen, kokevatko oppilaat herkän opettajan tukevan heidän hyvinvointiaan.

## Lähteet

Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M-D., Collins N. & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4, 580-594. Viitattu 26.2.2020. Saatavilla: [http://hsperson.com/pdf/The\\_highly\\_sensitive\\_brain\\_%20an\\_fMRI\\_study.pdf](http://hsperson.com/pdf/The_highly_sensitive_brain_%20an_fMRI_study.pdf).

Aron, E. N., A. Aron, and J. Jagiellowicz. (2012). Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 16:262–282.

Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>

Aron, E. N., & Linteri, S. (2013). *Erityisherkkä ihminen*. Helsinki: Nemo.

Bazeley, P. & Brindle, P. (2015). *Mixed methods research*. [London]: SAGE Publications Ltd.

Benham, G. (2006). The highly sensitive person: Stress and physical symptom reports. *Personality & Individual Differences*, 40(7), 1433-1440. doi:10.1016/j.paid.2005.11.021

Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research* (2. ed.). Los Angeles: SAGE.

Fischbein, S., & Österberg, O. (2009). *Kaikkien lasten koulu : Erityispedagoginen näkökulma lasten kohtaamiseen*. Helsinki: Tietosanoma. Retrieved from <https://oula.finna.fi/Record/oula.1023200>

Greven, C., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E., Fox, E., Schendan, H., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P. & Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. Viitattu 11.4.2020. Saatavilla: <https://www-sciencedirect-com.pc124152.oulu.fi:9443/science/article/pii/S0149763418306250>.

Heiskanen, H. (2016). *Herkkyiden voima: Opas omannäköiseen elämään* (1. painos.). [Jyväskylä]: Origenova.



Huhtinen-Hilde'n, L. (2012). *Kohti sensitiivistä musiikin opettamista : Ammattitaidon ja opettajuuden rakentumisen polkuja* Retrieved from <https://oula.finna.fi/Record/oula.1180880>

Jagiellowicz, J., Aron, A. & Aron E. N., (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 44(2), 185-199. doi:10.2224/sbp.2016.44.2.185

Jordan-Kilkki, P., Jordan-Kilkki, P., Kauppinen, E., & Viitasalo-Korolainen, E. (2013). *Musiikkipedagogin käsikirja : Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa*. Helsinki: Opetushallitus.

Kalliala, M. (2008). *Kato mua! : Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa?*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Kauppinen, T. (2011) *Työolot*. Teoksessa Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. 41-43.

Keltikangas-Järvinen, L. (2014). *Temperamentti ja koulumenestys*. Helsinki: WSOY. Retrieved from <https://oula.finna.fi/Record/oula.1386209>

Keltikangas-Järvinen, L. (2008). *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. Helsinki: WSOY. Retrieved from <https://oula.finna.fi/Record/oula.1024952>

Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti : Ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY. Retrieved from <https://oula.finna.fi/Record/oula.793248>

Keski-Luopa, L. (2001). *Työnohjaus vai superviisaus*. Työnohjausprosessin filosofisten ja kehityspsykologisten perusteiden tarkastelua. Oulu: Metanoia Instituutti.

Koli, A. (2014). *Työn mieltä etsimässä. Työhyvinvoinnin edistäminen ammatinopettajien työssä*. Helsingin Yliopisto: Käyttäytymistieteiden laitos. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/136495/työnmiel.pdf?sequence=1>

Koskinen, S., Koskinen, S., Lundqvist, A., & Ristiluoma, N. (2012). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi suomessa 2011*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Retrieved from <https://oula.finna.fi/Record/oula.1218532>

Koolhaas, J. M., S. M. Korte, S. F. De Boer, B. J. Van Der Vegt, C. G. Van Reenen, H. Hopster, et al. (1999). Coping styles in animals: current status in behavior and stress- physiology. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 23:925–935.

Kujala, T., Krause, C.M., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyysölä, K. (toim.). (2012). Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. Opetushallitus. Verkkojulkaisu [http://www.oph.fi/download/138958\\_Aivot\\_oppimisen\\_valmiudet\\_ja\\_koulunkaynti.PDF](http://www.oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF)

Laevers, F., & Laevers, F. (1994). *Defining and assessing quality in early childhood education*. Leuven: Leuven University Press. Retrieved from <https://oulu.finna.fi/Record/oula.434079>

Launis, K. & Koli, A. (2005). Opettajien työhyvinvointi muutoksessa. *Työ ja ihminen*, 19(3), 350–366.

Lichtman, M. (2013). *Qualitative Research in Education. A User's Guide*. SAGE Publications.

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational psychiatry*, 8(1), 24. <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>

Marjala, P. 2009. Työhyvinvoinnin kokemukset kertomuksellisina prosesseina – narratiivinen arviointitutkimus. *Acta Universitatis Ouluensis, Technica C* 315. Oulun yliopisto.

OAJ. (2020). *Turvallinen oppimis- ja työympäristö*. Opettaja-lehti 15/2020

OAJ. (2020) *Tutkijan vinkki opettajille- lyhytkin tauko työpäivän aikana rentouttaa*. Viitattu 27.2.2020. Saatavilla: <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2020/tutkijan-vinkki-opettajille-lyhytkin-tauko-tyopaivan-aikana-rentouttaa/>

Onnismaa, J. (2010). *Opettajien työhyvinvointi: Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004–2009*. (Raportit ja selvitykset 2010 : 1). Helsinki: Opetushallitus. Saatavilla: [https://www.researchgate.net/profile/Jussi\\_Onnismaa3/publication/314259763\\_Opettajien\\_tyohyvinvointi\\_Opetushallitus/links/58be6bfe45851591c5ea8856/Opettajien-tyoehyvinvointi-Opetushallitus.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jussi_Onnismaa3/publication/314259763_Opettajien_tyohyvinvointi_Opetushallitus/links/58be6bfe45851591c5ea8856/Opettajien-tyoehyvinvointi-Opetushallitus.pdf)

Rimm-Kaufman, S. E., Voorhees, M. D., Snell, M. E., & La Paro, K. M. (2003). *Improving the sensitivity and responsivity of preservice teachers toward young children with disabilities*

Rinn, A. N. (2018). Sensory processing sensitivity among high-ability individuals: A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale. *Roeper Review*, 40(3), 166-175. doi:10.1080/02783193.2018.1466840

Rinne, R. (2000). *Ammattiroolin ja oman minän tasapaino auttaa jaksamaan*. Teoksessa Kaikilla on oikeus turvalliseen työympäristöön 2000. Helsinki: OAJ.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. E. (2015). *Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salovaara, R. & Honkonen, T. (2013). *Voi hyvin, opettaja!* Jyväskylä: PS-kustannus.

Satri, J. (2016). *Sisäinen lepatus : Herkän ihmisen tietokirja* (Ensimmäinen taskukirjapainos ed.). Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Skinnari, S. (2004). *Pedagoginen rakkaus: Kasvattaja elämän tarkoituksen ja ihmisen arvoituksen äärellä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus & Moisio, P. (2008). *Suomalaisten hyvinvointi 2008*. [Helsinki]: Stakes.

Suomi, S. J. (2006). Risk, resilience, and gene x environment interactions in rhesus monkeys. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1094:52–62.

Sutela, H. & Lehto, A. (2014). *Työolojen muutokset 1977-2013*. Helsinki: Tilastokeskus.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos ed.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Retrieved from <https://oula.finna.fi/Record/oula.1567499>

Valli, R., Valli, R., & Aaltola, J. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos ed.). Jyväskylä: PS-kustannus. Retrieved from <https://oula.finna.fi/Record/oula.1559875>

Valli, R., Valli, R., & Aarnos, E. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 1, metodin valinta ja aineistonkeruu : Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5., uudistettu painos ed.). Jyväskylä: PS-kustannus. Retrieved from <https://oula.finna.fi/Record/oula.1559874>

Van Manen, M. (2008). Pedagogical sensitivity and teachers practical knowing-in-action. *Peking University Education Review*, 1(1), 1-23.

Veivo, L. & Lämsä, A-L. (2010). Mun mahdollisuus. Luovin valmentavassa koulutuksessa. Luovin julkaisuja 1. Oulu: Kalevaprint

Veivo-Lempinen, L. (2009). Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa: Mun on paha olla. Lämsä, A-L. (2009). Jyväskylä: PS-kustannus

Virtanen, J. (2011). Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Metsämuuronen, J. (2011). Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp Ky.

Virtanen, P. & Sinokki, M. (2014). *Hyvinvointia työstä: Työhyvinvoinnin kehittyminen, perusta ja käytännöt*. Helsinki: Tietosanoma.

Virtanen, Perko, Törnroos, de Bloom & Kinnunen. (2019). Erilaisten taukojen merkitys työkuormituksesta palautumisessa ikääntyvillä opettajilla. Tampereen yliopisto Yhteiskuntatieteiden tiedekunta Työelämän tutkimuskeskus. <https://oma.tsr.fi/api/projects/2b094915-3693-4b1b-9eb4-ddaeedfca24e/attachment/40d6a434-a722-4a02-a935-6d9b5fe41e63>

Verbeek, M. M., P. J. Drent, and P. R. Wiepkema. (1994). Consistent individual differences in early exploratory behaviour of male great tits. *Anim. Behav.* 48:1113–1121.

Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä* (4. uud. p. ed.). Jyväskylä: PS-kustannus. Retrieved from <https://oula.finna.fi/Record/oula.1432471>

Virtanen, M. (2013). Opettajan emotionaalinen kompetenssi. tutkimus luokanopettajien ja luokanopettajaksi opiskelevien tunneälytaidoista ja niiden tärkeydestä.

Wilson, D. S., K. Coleman, A. B. Clark, and L. Biederman. (1993). Shy- bold continuum in pumpkinseed sunfish (*Lepomis gibbosus*): an ecological study of a psychological trait. *J. Comp. Psychol.* 107:250–260.

Wolf, M., S. Van Doorn, and F. J. Weissing. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *PNAS* 105:15825–15830.

## Liite 1 / Haastattelukysymykset Google Forms:ssa

Herkkyys opettajan ominaisuutena ja sen yhteys työssä jaksamiseen

Kyselytutkimus (pro gradu-tutkielma), laaja-alainen luokanopettajankoulutus, Oulun Yliopisto

1. Mikä on työnkuvasi tällä hetkellä? (monivalintakysymys)
  - a. Luokanopettaja
  - b. Laaja-alainen erityisopettaja
  - c. Erityisluokanopettaja
  - d. Aineenopettaja
  - e. Muu, mikä?
2. Minkä verran sinulla on työkokemusta opettajan ammatista?
  - a. 1-5 vuotta
  - b. 6-10 vuotta
  - c. yli 10 vuotta
3. Koetko omaavasi herkkiä piirteitä opettajana? (monivalintakysymys Likertin asteikolla 1= olen täysin eri mieltä-7= olen täysin samaa mieltä)
4. Herkkyys on mielestäni ammatillinen vahvuus opettajan työssä. (monivalintakysymys Likertin asteikolla 1= olen täysin eri mieltä-7= olen täysin samaa mieltä)
5. Herkkyys altistaa työuupumukselle opettajan työssä. (monivalintakysymys Likertin asteikolla 1= olen täysin eri mieltä-7= olen täysin samaa mieltä)
6. Herkkä opettaja tarvitsee enemmän aikaa työstä palautumiseen. (monivalintakysymys Likertin asteikolla 1= olen täysin eri mieltä-7= olen täysin samaa mieltä)
7. Miksi vastasit edelliseen kysymykseen, kuten vastasit?
8. Miten herkkyys ominaisuutena ilmenee työssäsi? Voit halutessasi kertoa konkreettisia esimerkkejä.

9. Kerro vapaasti, mitä positiivisia ja negatiivisia puolia opettajan herkkyyteen mielestäsi liittyy.

## **Liite 2/ Kutsut kyselyyn vastaamiseen**

### Kysely Facebookin ryhmissä

Ihanaa torstaita opet!

Olen maisterivaiheen luokanopettajaopiskelija Oulun yliopistosta ja työstän progradu-tutkielmaani. Tutkin, millaisia käsityksiä opettajilla on herkkyydestä opettajan ominaisuutena sekä ammatillisena vahvuutena. Lisäksi tutkin herkkyyden yhteyttä työssä jaksamiseen.

Kysely koostuu pääasiassa monivalintakysymyksistä. Siihen vastaaminen vie vain yhden herkän hetken, mutta olisi iso apu minulle 😊)

Kiitos vastauksista jo etukäteen!

Linkki kyselyyn Google Forms:ssa:

<https://forms.gle/9cSTEUfL8TaacY7S8>

### Kysely sähköpostissa

Hei!

Vastasit Alakoulun Aarreaitta-ryhmässä Facebookissa kyselyyni, jonka avulla keräsin pilottiaineistoa tulevaa Pro gradu-tutkielmaani varten.

Gradun edetessä laadin uuden anonyymien kyselylomakkeen, jonka avulla saan aineiston numeeriseen muotoon. Vastaukset ovat pääasiassa monivalintakysymyksiä. Teen gradututkimukseni kvantitatiivisena tutkimuksena, joten olisi iso apu, jos jaksat käyttää vielä pienen hetken ja vastata tähän hiottuun kyselyyn.

Vastaaminen vie korkeintaan muutaman minuutin. Halutessasi voit myös vastata vapaaehtoisin avoimiin kysymyksiin uudestaan.

Linkki kyselyyn: <https://forms.gle/TxDGKN2SxEHS347D9>

Edellisten vastausten aineisto on laaja ja rikas ja hyödyntäisin sitä mielelläni myös gradussani. Vastasit kyselylomakkeeseen ja kysyn lupaa käyttää myös ensimmäisen vastauksesi sisältöä osana tutkimusaineistoani. Haluan varmistaa, että minulla on suostumuksesi aineiston hyödyntämiseen pro gradu-tutkielmassani. Pro gradu-tutkielman tekijä on Oona Piipponen Oulun Yliopiston kasvatustieteellisestä tiedekunnasta. Pro gradu-



työssäni tavoitteenani on tutkia herkkyyttä opettajan ominaisuutena sekä sen yhteyttä työssäjaksamiseen.

Tämä yhteydenotto on mahdollinen, koska annoit ensimmäiseen kyselyyn vastatessa sähköpostiosoitteesi. Kaikki vastaukset käsitellään ja tutkimustulokset esitellään kuitenkin niin, ettei yksittäisiä henkilöitä ole mistään tunnistettavissa. Tutkimusaineisto on ainoastaan tutkijan eli minun hallinnassani, sitä säilytetään turvallisesti ja aineistoa ei jaeta eteenpäin.

**TÄRKEÄÄ:**

Vastaamatta jättämisen tulkitson suostumukseksi aineiston hyödyntämiseen, mutta jos et anna lupaa hyödyntää vastaustasi osana tutkimusaineistoani, niin ilmoita minulle siitä lähettämällä viesti sähköpostiosoitteeseeni.

Mukavaa alkanutta uutta vuotta ja lämmin kiitos vastauksestasi jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Oona Piipponen

Oulun Yliopisto, kasvatustieteen tiedekunta, laaja-alainen luokanopettajakoulutus